100 recettes faciles testées et approuvées par les internautes

LE MAGAZINE DE WWW.MARMITON.ORG

N°29 MAI JUIN 2016

marmiton

VIVE LES MEZZE !

20 IDÉES POUR UN APÉRO ORIGINAL

SUPPLÉMENT MIEUX MANGER

Gluten or not gluten ?

À DÉTACHER

IL FAIT CHAUD...

10 DESSERTS GLACÉS pas comme les autres

ON SE MET AU VERT ?

Fèves, petits pois, HARICOTS, jeunes pousses

ASPERGES, FÈVES, CERISES...

C'est maintenant

Vos 100 recettes de printemps !

Ceci est un SANDWICH-CAKE la recette page 4

MON CAHIER PRATIQUE

Les épiceries en vrac, ça marche !

Rôti, émincé, blanquette... On aime le veau

Super aliment La noix de coco, elle a la cote

N°29 MAI JUIN 2016

• MARTINIQUE - RÉUNION - GUADELOUPE : 4,50€/BAT

• CANADA : 7,99 CAD

VOS 100 RECETTES DE PRINTEMPS

marmiton

M 03063 - 29 - F: 3,90 € - RD

SUISSE : 7,80 CHF • BELGIQUE : 5,40 €

Les Fromages de Suisse
des saveurs riches et intenses !

SUISSE GARANTIE

RACLETTE DU VALAIS AOP

Convivial. Au lait cru et affiné 3 mois minimum, **Le Raclette du Valais AOP** est un fromage de caractère à la saveur incomparable. A déguster fondu ou sur un plateau.

Vacherin Mont-d'Or AOP

Onctueux. Fromage à pâte molle, affiné dans sa boite d'épicéa pendant plus de 4 semaines, **Le Vacherin Mont d'Or AOP** est particulièrement crémeux. Sa saveur douce est légèrement tanique.

sbrinz

Généreux. Imposant fromage à pâte extra-dure, **Le Sbrinz AOP suisse** est fabriqué au lait cru. Affiné de 18 à 36 mois, il offre un goût fruité, intensément aromatique.

Vacherin Fribourgeois AOP

Intense. Au lait thermisé, sa pâte est onctueuse, crémeuse, d'une grande finesse. **Le Vacherin Fribourgeois AOP** offre un goût puissant et raffiné.

TOMME VAUDOISE

Crémeux. Fromage à pâte molle à croûte fleurie, **La Tomme Vaudoise** est un délicieux petit palet tendre et tout en subtilité.

L'ETIVAZ

Authentique. Au lait cru, fabriqué uniquement dans les alpages des Alpes et Préalpes vaudoises de façon traditionnelle, **L'Etivaz AOP** est un sommet de raffinement.

Retrouvez + de **270 recettes** sur notre site

SCHWEIZ SUISSE SVIZZERA SWITZERLAND

Suisse. Naturellement.

Les Fromages de Suisse.
www.fromagesdesuisse.fr

Pour votre santé, mangez au moins cinq fuits et légumes par jour.
www.mangerbouger.fr

ROSSI conseil • RCS Paris B 422 496 018 • Crédit photo : Caroline Faccioli

Edito

Par Claire Debruille

Ceci n'est pas un édito...
... c'est un plaidoyer pour la BONNE bouffe.

À l'heure où j'écris ces mots, Jean-Pierre Coffe vient de nous quitter. *Je retiens de lui cette phrase magnifique prononcée sur un plateau de télévision dans les années 90, alors qu'il balançait des saucisses bas de gamme de l'autre côté de la table :* **« Mais c'est de la meeeerde ! »** *Je m'étais interrogée sur le désintérêt grandissant de tout un chacun pour le contenu de son assiette : Jean-Pierre dénonçait la malbouffe, je décidai de faire plus attention à ce que je mangeais.*

Quelques jours après cette disparition, Christophe Duhamel signait notre traditionnel article du 1er avril en annonçant la candidature de **Marmiton à la course à l'Élysée.** *Cela se voulait humoristique mais, comme toujours, il y avait un fond de sérieux... Le programme électoral collait à une réalité simple :* **la poursuite du Mieux Manger*.**

La concomitance de ces deux événements m'a fait réfléchir. Et si c'était possible ? Je ne parle pas de nous présenter aux présidentielles mais plutôt de s'entraider pour mieux choisir, mieux manger, mieux cuisiner au quotidien. Manger de **bons aliments, riches en goût et sains,** *bref, des aliments que nous aurions choisis et que nous* **CUISINERIONS.** *Car la meilleure façon de savoir ce qu'on mange, c'est encore de se mettre aux fourneaux.*

Si chacun était candidat à la présidence de sa propre assiette ? Promulguez vos lois, vous avez le pouvoir de mettre tout en œuvre pour mieux manger. **VOUS êtes le candidat** *et Marmiton est là pour vous aider à mieux choisir vos ingrédients, vous donner des idées de recettes et des astuces pour vous faciliter la vie. Ouvrir ce magazine, c'est donc votre premier geste politique, je choisis ce que je mange donc je suis.*

Exit la malbouffe, place à la bonne bouffe !

Excellente dégustation, Claire

***N.B.** : si vous souhaitez lire ce que Christophe nous a imaginé pour le 1er avril cette année, rendez-vous sur Marmiton.org/1eravril*

***N.B.2** : RIP Jean-Pierre Coffe, merci pour tout ce que tu as fait pour nos assiettes, on ne t'oubliera pas.*

***Retrouvez le supplément Mieux Manger inséré dans ce magazine.**

LES MAGAZINES DE L'ANNÉE 2016

DERNIÈRE MINUTE :
Le magazine que vous tenez entre les mains s'est vu remettre le 13 avril dernier le prix Relay du meilleur magazine Passion : parfait pour un magazine fait par des passionnés pour des passionnés = Merci 1000 fois, c'est aussi grâce à vous :)

La recette qui monte
Le sandwich-cake

Une version originale du pain surprise publiée en 2015 sur le blog «amuses bouche». La base est réalisée avec des pains type pita, suédois, polaire, en alternance avec du fromage frais, des légumes, du jambon, du saumon… En fait tout ce que vous aurez envie de déguster. Le petit plus: on le recouvre d'un glaçage de fromage frais mélangé avec du mascarpone ou du Carré Frais pour qu'il «tienne». Idéal pour recevoir, rapide et sans cuisson.

SANDWICH-CAKE AU SAUMON

Pour 4 personnes

PRÉPARATION 30 minutes

- 6 tranches de saumon fumé
- ½ concombre
- ½ botte d'aneth
- 1 c. à café de jus de citron
- 150 g de fromage blanc entier
- 5 Carré Frais Gervais
- 5 pains suédois
- Sel et poivre blanc du moulin

POUR LA FINITION

- 8-10 tomates cerise rouges et jaunes
- 3 radis ronds
- 1 botte de ciboulette
- 1 dizaine de feuilles de basilic
- 150 g de fromage frais type Philadelphia
- 4 Carré Frais Gervais

1 Fouettez le fromage blanc avec les Carré Frais. Effeuillez et ciselez l'aneth et ajoutez-le ainsi que le jus de citron, salez légèrement et poivrez. Lavez et coupez le concombre en fines tranches à la mandoline. **2** Déposez 1 pain suédois sur une assiette, étalez 1/4 de fromage assaisonné puis recouvrez de la moitié des tranches de concombre. **3** Disposez un autre pain suédois, tartinez d'un second quart de fromage assaisonné et recouvrez de 3 tranches de saumon fumé. **4** Poursuivez le même montage avec le reste des ingrédients et terminez par une couche de pain suédois. Réservez au frais. **5** Pour la finition, fouettez le Philadelphia avec les Carré Frais. Lorsque le mélange est homogène et onctueux, recouvrez-en le gâteau. **6** Taillez la ciboulette de différentes longueurs puis placez des brins sur tout le pourtour. Tranchez les radis à la mandoline, coupez les tomates cerise en deux ou en quatre et décorez-en le dessus du gâteau sandwich. Parsemez de feuilles de basilic et d'un peu de ciboulette ciselée. Réservez au frais jusqu'au moment de servir en parts.

La recette de la une

Moulin d'Opio

Depuis 1848

L'Authenticité
de l'Huile d'Olive Française

CONCOURS DES HUILES D'OLIVE
MÉDAILLE D'ARGENT
2016

CONCOURS GÉNÉRAL AGRICOLE
MÉDAILLE D'OR
PARIS 2016

HUILE d'OLIVE de FRANCE

Cliquez, savourez !

www.moulin-opio.com

AOP NICE HUILE D'OLIVE VIERGE EXTRA OLIVES PRÉPARÉES HUILES AROMATISÉES ÉPICERIE FINE

Moulin d'Opio - 2 route de Châteauneuf - 06650 Opio - France t. 33 (0)4 93 77 23 03 f 33 (0)4 93 77 39 17 e accueil@moulinopio.com

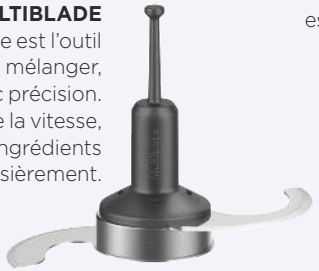
Rejoignez-nous !
www.facebook.com/moulindopio

PARMI LES ACCESSOIRES FOURNIS

LE MÉLANGEUR « STIRASSIST »
permet de remuer en douceur les ingrédients et les empêche de brûler en reproduisant parfaitement le mouvement de la cuillère en bois.

LES 3 PANIERS VAPEURS
superposables vous permettront de cuire à la vapeur différents aliments simultanément : poissons, légumes...

LA LAME MULTIBLADE
en acier inoxydable est l'outil parfait pour hacher, mélanger, et émincer avec précision. En fonction de la vitesse, elle découpe les ingrédients finement ou grossièrement.



LA LAME DE PÉTRISSAGE
est indispensable pour mélanger et pétrir tous types de pâtes.

DISPONIBLE EN MAI 2016

LE KIT TRANCHOIR-RÂPE
est un nouvel accessoire composé d'une cuve transparente, d'un disque à râper réversible et d'un disque à trancher dont l'épaisseur de tranchage est réglable manuellement.

LES POINTS FORTS

• Le couvercle professionnel à charnière peut s'actionner d'une seule main et permet une vision à 360° des préparations en cours.
Il est pourvu d'un joint parfaitement étanche et d'une fermeture à double sécurité.
Son + : un bouchon-doseur au centre pour ajouter des ingrédients en cours de préparation.

• Son design distinctif

• La cuve de 2,5 litres de volume utile, à fond plat avec une large surface de chauffe permet de préparer des plats jusqu'à 6 personnes.

• Sa carrosserie en métal coulé et sa robustesse.

• Son choix de 7 coloris

À vous de choisir celui qui conviendra le mieux à votre ambiance.

Découvrez de nombreuses recettes dans le livre fourni avec l'appareil et sur l'Application gratuite dédiée Cook Processor

COOK PROCESSOR

LES 6 FONCTIONS PRÉPROGRAMMÉES

Bouillir | **Rissoler** | **Cuire à la vapeur** | **Mijoter** | **Purée** | **Pétrir les pâtes**

1 IDÉE PAR JOUR AVEC MON COOK PROCESSOR

Lundi : Pour bien commencer la semaine, rien de mieux que des petits légumes vapeur à la sauce soja.

Mardi : Ce soir je mijote un risotto accompagné de délicieuses gambas.

Mercredi : Bébé va adorer la purée poulet-légumes préparée en un rien de temps.

Jeudi : Je prépare un bavarois à la fraise. Eh oui, c'est la saison des fraises alors profitons !

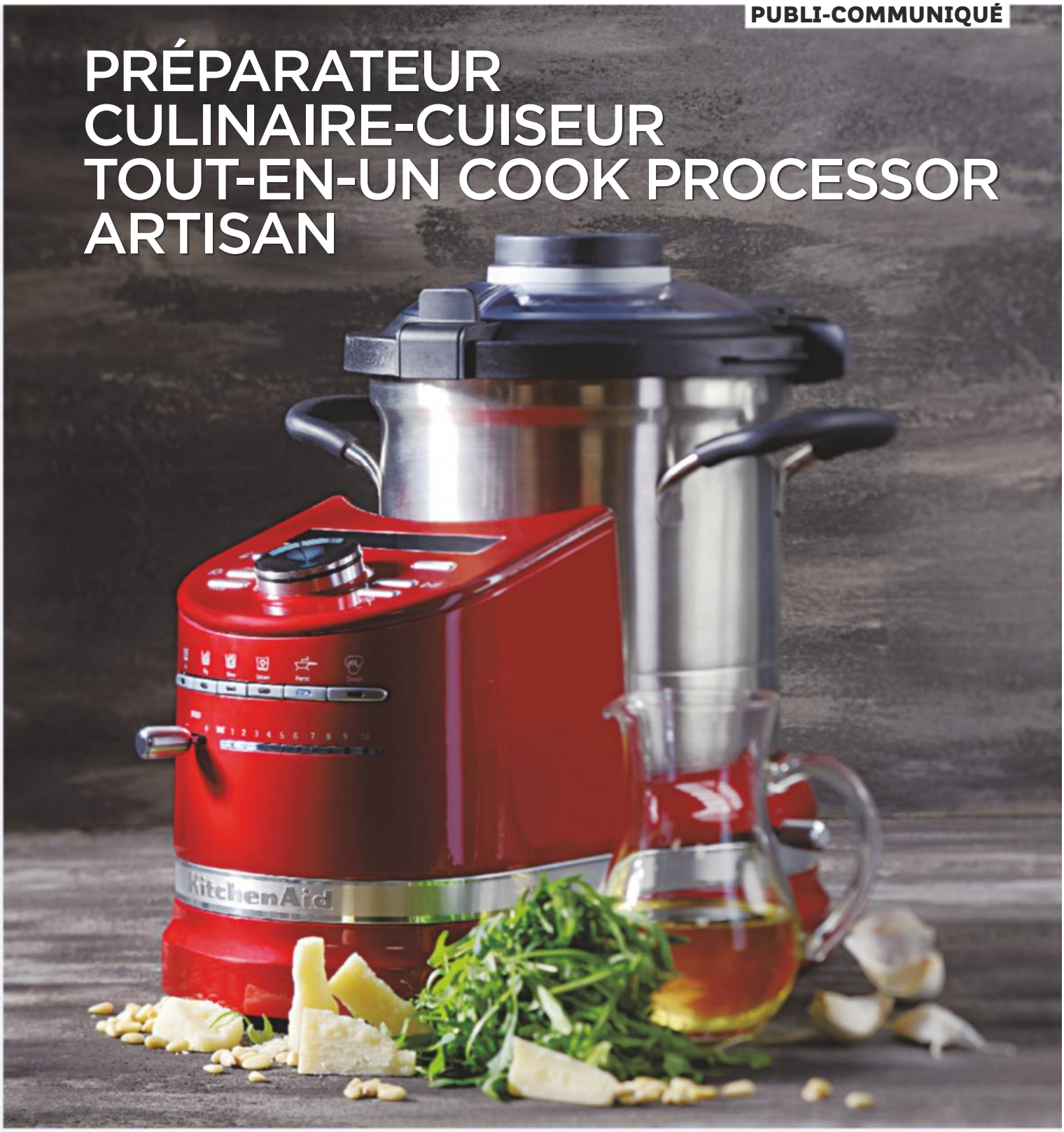
Vendredi : On se fait plaisir en famille et c'est parti pour une soirée pizzas !

Samedi : Détente entre amis pour un apéritif dînatoire. Au menu : verrines de guacamole et houmous.

Dimanche : Dernier petit plaisir de la semaine : des pommes de terre rissolées maison à l'ail et au persil !

PUBLI-COMMUNIQUÉ

PRÉPARATEUR CULINAIRE-CUISEUR TOUT-EN-UN COOK PROCESSOR ARTISAN



Laissez votre créativité culinaire s'exprimer

KitchenAid

Qui n'a pas rêvé un jour de rentrer chez soi après une dure journée de labeur et de déguster un bon repas fait maison préparé simplement en appuyant sur un bouton !

Le préparateur culinaire cuiseur tout-en-un Cook Processor Artisan de KitchenAid va révolutionner votre cuisine. Polyvalent, il sera capable de mixer, émincer, fouetter, émulsionner, pétrir la pâte, réduire en purée, râper, trancher. Et grâce à ses 6 modes de cuisson automatiques, vous pourrez ainsi préparer, sans stress, de délicieux repas sains et variés chaque jour de la semaine !

Outre ses atouts, il deviendra un allié indispensable et fiable dans votre agenda chargé car il vous permettra de gagner un temps précieux. Le livre de recettes ainsi que l'application gratuite pour Smartphone proposent un large choix de menus, régulièrement mis à jour, de l'entrée au dessert. Le plus : c'est vous le chef et vous pourrez rapidement dompter l'appareil pour mettre au point vos propres recettes.

marmiton

sommaire

3 **Édito**

4 **La recette qui monte** Sandwich-cake

12 **News à dévorer**

14 **News conso** Les épiceries en vrac, ça marche

16 **News insolites** On a aimé… ou carrément rigolé !

18 **Les petites expériences** de l'équipe Marmiton

20 **Questions** Ce que vous avez dans votre assiette

22 **Portfolio** Jeunes pousses

30 **C'est quoi ce truc ?** La noix de cola de la bombe !

32 **Plaisirs acidulés** Au temps de cerises

Pour vous abonner, rendez-vous sur Marmiton.org (rubrique Magazine)

Ce numéro comporte un supplément de 8 pages « *Mieux Manger* » broché entre les pages **50 et 51** sur la totalité de la diffusion France et étranger.

marmiton

41 **Cahier pratique**
42 Super aliment : la noix de coco, elle a la cote
48 Au secours mon frigo est HS (et je reçois ce soir....)
52 15 idées pour cuisiner le pain de mie, exit la tartine !
54 Je découpe mon poulet rôti comme un chef !
56 Aujourd'hui, je suis végane (mais je me fais plaisir)
58 Really Good Food, le piment
60 Déco à la découpe, fleurs de tomate
62 Shopping : ça va tailler !

65 **20 recettes de mezze** pour twister apéros et buffets

85 **Spécial asperge** Libérée, délivrée

94 **Pour aller plus loin**
Gontran Cherrier, les mains dans la farine

96 **Spécial légumes verts**
10 recettes pour voir la vie en vert

107 **Cahier spécial**
Anciens candidats de télé-réalité culinaire, que sont-ils devenus ?

112 **Spécial Pentecôte** Ça VEAU le détour....

124 **Desserts glacés** Pour frissonner de plaisir

134 **Shopping** Retour des plaisirs giurés !

136 **Vu d'ailleurs** Barcelone, indomptable et délicieuse catalane

144 **Index des recettes**

146 **Le mot de la faim**

Sa seule limite est votre imagination.

Inspirée par votre créativité, la nouvelle Kitchen machine MUM5 a toujours le meilleur accessoire pour réussir parfaitement chaque recette.

Une expertise de grand chef à domicile.

Pour les addicts de pâtisserie, la Kitchen machine MUM5 dispose d'une plus grande capacité à mélanger la pâte et peut accueillir jusqu'à 1 kg de farine.

Le système exclusif MultiMotion Drive garantit un mélange homogène grâce à son mouvement planétaire à 3 dimensions. Rien de plus facile que de mélanger, battre, pétrir, râper, hacher, avec la multitude d'accessoires disponibles.

Laissez-vous guider par vos envies du moment et devenez un vrai chef en un tour de main !

Rejoignez-nous sur notre page Facebook, www.facebook.com BoschHomeFrance
N'hésitez pas à donner votre opinion sur nos produits sur bosch-home.fr

„PastaPassion", pour les fans de pâtes. Idéal pour réaliser de nombreuses variétés de pâtes fraîches : lasagnes, raviolis, tagliatelles, cannellonis, tortellinis, cappellettis, nouilles...

„VeggieLove", pour les amateurs de fruits, légumes et crudités. Ce kit comprend un accessoire râpeur-éminceur et 5 disques. Recommandé pour réussir entrées et apéritifs : antipasti, salades, salades de fruits...

„TastyMoments 5 en 1", recommandé pour ceux qui n'ont pas une minute à perdre. Ce kit combine les fonctions de mini-hachoir, moulin à café, bol mixeur, mug de voyage et récipient de conservation. Il est composé de lames pour hacher, de lames pour moudre, de 3 récipients en verre avec couvercle hermétique, d'un bol mixeur avec couvercle et bec verseur. Pratique, celui-ci se transforme en mug pour emporter et consommer n'importe où.

Accessoires en option

Atteindre la perfection n'a jamais été aussi simple grâce à la nouvelle Kitchen machine MUM5. Avec ses coloris très tendance, elle s'intègre harmonieusement dans votre cuisine et s'adapte à tout type de préparation. Grâce à la puissance de son moteur (jusqu'à 1000 W) et sa large palette d'accessoires, vous n'avez qu'une seule chose à penser : votre prochaine recette. Offrez-vous un précieux allié pour réussir vos idées culinaires les plus audacieuses. Avec la Kitchen machine MUM5, laissez libre cours à votre créativité. **www.bosch-home.fr**

BOSCH

Des technologies pour la vie

La plus grande terrasse cachée de Paris

C'est un coin de verdure… sans rivière qui y coule, comme le contait Rimbaud, mais avec une belle terrasse offrant une centaine de couverts, près de La Bastille. Un endroit où s'offrir une petite parenthèse de plénitude et de plaisir, contrastant avec le bruit et le stress de la capitale. Dès le début du mois de mai, le chef Emmanuel Valée y propose une cuisine estivale et raffinée, qui animera vos dimanches ensoleillés.

Les Jardins du Marais, 74 rue Amelot Paris XIe. Ouverture début mai, du lundi au samedi. Menu à partir de 35 €.

65 % **des Français ont consommé régulièrement bio en 2015. Il y a 10 ans, ils n'étaient que 37 %. Aujourd'hui, 9 Français sur 10 (89 %) déclarent manger bio, au moins occasionnellement, alors qu'ils n'étaient encore que 54 % il y a une décennie.**

Pas de la poudre aux yeux…

Comment manger 5 fruits et légumes par jour ? Les Lyo Powders sont peut-être la solution. Ce nouveau concept, présenté sous forme de poudre, complète l'alimentation au fil de la journée pour apporter l'énergie nécessaire à l'organisme. Composées à 100 % de fruits, de légumes ou de plantes bio, on peut les utiliser en accompagnement d'un plat, ou diluées en cocktails. Une façon de consommer autrement des fruits et légumes.

Veggie, on aime et on en boit !

Une nouvelle adresse veggie, Health Inside, a ouvert ses portes au 30 rue Charlot, Paris IIIe. Une « juice factory » qui va en satisfaire plus d'un. De l'Eau claire citronnée à la Limonade noire coco, en passant par le Rouge des sportifs… il y en a pour tous les goûts et de toutes les couleurs.

EN HAUSSE

COCO ENCORE

Vita Coco met en vente ses deux nouvelles boissons énergisantes et caféinées à l'eau de coco. Elles se positionnent à l'opposé des recettes précédentes, basées sur des boissons fruitées, et illumineront vos matins brumeux. Vita Coco Café Original et Mocha, disponibles en GMS.

BARS À TAPAS BASQUES

Vous désirez goûter des spécialités du Sud-Ouest ? Découvrez les caves des Contrebandiers. Déjà présente à Biarritz, Pau et Saint-Étienne, cette franchise vous promet une aventure culinaire de haut vol. Plats à partager, de 5 à 18 €. Tapas individuelles, 3,50 €.

LIVRE À DÉVORER

Comment faire le bon choix pour sa santé lorsqu'on fait ses courses ? Comment repérer les produits bourrés de calories, d'additifs, de sucres ? Les réponses sont dans ce guide, devenu une référence. « Le bon choix au supermarché », éd. Thierry Souccar, 15,80 €.

#Ses courses livrées en 1 h et sans frais ? C'est désormais possible avec La Belle Vie, la grande épicerie fine et fraîche en ligne.#

SAVOUREZ LA TENDANCE !

Alinéa
AFFICHEZ LA COULEUR !

Alinéa RCS 345197552. Offre dans la limite des stocks disponibles. Voir conditions en magasin et sur alinea.fr

Avec notre collection **Art de la table et Culinaire**, régalez-vous en magasin et sur Alinéa.fr

Partout avec vous

On a aimé... ou carrément rigolé !

Les packagings se déchaînent

C'est quoi cette bouteille de lait ? Fini le contenant en plastique blanc tristounet, voici les délires surprenants imaginés par les designers de France et d'ailleurs...

On a aimé

BLACK IS BEAUTIFUL de La Laiterie Les Fayes, marque limousine depuis 1942.

LE BLEU LAIT Fabriquée en petite quantité dans une petite entreprise familiale de Mirepoix dans l'Ariège, cette petite bouteille est gage de douceur.

MILK TODAY
Et aussi, quelques nouveautés imaginées par les laiteries anglo-saxonnes ou japonaises. Enjoy !

JE FAIS MA MOZZA MAISON
Pourquoi acheter de la mozzarella (parfois de provenance... douteuse !) si on peut la réaliser soi-même en 30 minutes chrono. Les invités seront forcement bluffés si vous la servez « made chez moi ». Le kit contient les ingrédients pour 30 boules de mozza. Il vous reste juste à acheter le lait ou à traire une vache !

On a aimé

On a rigolé

SE SENTIR EN « BUSINESS » MÊME EN « ÉCO »
Un petit kit pour shaker avec élégance des cocktails même à 10 000 mètres d'altitude. Il contient 2 sachets de sucre de canne, des petits flacons de bitter, des recettes de cocktails, une touillette pour bien mélanger et 2 napperons au look extrêmement classe. Kit pour 2 personnes. Vous n'avez plus qu'à commander l'alcool à bord. ;-)

On a aimé

BELLES PÂTES
L'agence de design alimentaire russe Nikita a inventé un packaging original destiné à présenter les paquets de pâtes dans les rayons des GMS. Pour chaque type de pâtes, fettuccine, cavatappi, spaghettoni, la boîte est dessinée comme une coiffure féminine. On a hâte d'y goûter.

On a rigolé

LA PATATE ANONYME
Partager un avis, une photo, une pensée, une envie... Mêlant communication et humour, La Patate anonyme présente un nouveau concept : créer du lien et faire passer des messages... avec une patate ! Déclaration d'amour, anniversaire, naissance, la Patate anonyme propose la livraison de « patates à messages » (écrits à l'aide d'un stylo alimentaire) par La Poste, par SMS ou par message Facebook.

Je suis Le Guérandais
Sel de Guérande et fier de l'être.
Jean-Luc BAHOLET, paludier. Producteur de sel, adhérent de la coopérative.
Gros Sel Guérande
Séché
Le Guérandais
100% naturel
Le moulin à Sel Le Guérandais :
le geste retrouvé.
Bien saler
Pour bien saler vos plats, téléchargez gratuitement l'appli ou connectez-vous sur seldeguerande.fr
Télécharger dans l'App Store
Google Play

Les épiceries en vrac, ça marche

20 % du prix en plus, c'est ce que coûtent les emballages et le marketing des produits manufacturés vendus en GMS. Pourquoi payer plus cher des produits pas forcément locaux tout en sachant que 5 millions de tonnes d'emballages sont jetées en France ? Et l'excuse du recyclage ne marche pas puisqu'il consomme tout de même de l'énergie. Combiner écolo et conso tout en se faisant plaisir, voilà un défi que se lancent les épiceries en vrac. Par Emma Clemens

Le concept n'est pas nouveau. Il suffit d'effectuer un saut en arrière de quelques décennies. Dans leur enfance, nos grands-parents ne connaissaient pas les supermarchés et ne s'en portaient pas plus mal, au contraire, puisqu'ils consommaient les bons produits du marché et n'encombraient pas la planète avec des tonnes d'emballages… Alors même si acheter en vrac demande une certaine organisation, le jeu en vaut vraiment la chandelle.

À VOS BOCAUX !

Les épiceries en vrac proposent des produits dans des bacs en plastique et sans emballages. Le consommateur choisit lui-même sa dose et n'aura pas (a priori) de surplus à jeter. Pour que le système fonctionne, il faut soit apporter ses propres bocaux ou sacs, soit réutiliser les sacs en papier recyclé qui sont mis à disposition par les commerçants. Si des bocaux traînent dans vos placards, vous pouvez leur donner, ils seront ravis d'enrichir leur collection. Une fois les courses terminées, on paye le produit seulement. À l'exception des enseignes bio, les épiceries offrent des prix similaires voire moins élevés que les supermarchés. Avec ce système, vos déchets ménagers seront inexistants, votre budget largement respecté, et votre assiette toujours appétissante.

Les produits

L'avantage de ces épiceries, c'est qu'on y trouve de tout : fruits, légumes, féculents, gâteaux, bonbons, huiles, produits d'entretien, lessive. La plupart sont issus de productions locales ou françaises, à l'exception de certains produits comme le café, les pâtes et le riz. Au moins, l'intention est là.

OÙ SONT-ELLES ?

Si les épiceries en vrac indépendantes se développent dans le centre des grandes villes, les commerces des campagnes mettent plus de temps à franchir le cap. Et s'il faut prendre la voiture pour faire ses courses à 30 km, on s'éloigne du concept de base qui est d'adopter une conso respectueuse de l'environnement. Mais on peut compter sur la seule chaîne d'épiceries en vrac : Day by Day. En deux ans d'existence, elle a installé une dizaine de magasins franchisés un peu partout en France. Avec plus de 13 000 « j'aime » sur la page Facebook et ses 450 produits proposés, le concept des courses en vrac a de beaux jours devant lui. D'ici 2018, 90 nouvelles franchises vont voir le jour. En attendant leur arrivée chez vous, vous pouvez toujours privilégier les marchés de producteurs, en pensant à emporter vos propres sacs ou paniers, cela va sans dire.

PUBLI COMMUNIQUÉ

BEAUJOLAIS ET BEAUJOLAIS-VILLAGES

Des vins de garde tricolores nés à flanc de coteaux

Sur les douze AOP (Appellation d'origine protégée) que compte le Beaujolais, ces deux-là sont sans aucun doute les plus paradoxales. Mondialement célèbres grâce au beaujolais nouveau, les appellations beaujolais et beaujolais-villages n'en demeurent pas moins les plus méconnues du vignoble. Oubliez vos repères, lâchez prise… Coups de cœur garantis !

CHOISISSEZ VOS INSTANTS !
Vins de plaisir et de convivialité, les beaujolais et beaujolais-villages s'invitent toute l'année et s'apprécient en toutes circonstances. Apéritif en terrasse, brunch entre amis, dîner en famille… Leur palette d'arômes et de saveurs envoûte les sens, en toute simplicité. Ne reste plus qu'à choisir.

DES ROUGES FRIANDS
Aux beaux jours, leur bouche savoureuse et tendre ainsi que leur fraîcheur désaltérante en font les compagnons rêvés des soirées en plein air. Et lorsque ces vins rouges d'artisans optent pour de plus longs élevages, ils expriment à la perfection la typicité de leurs terroirs mais aussi la finesse et la complexité de leur cépage, le gamay.
Ces vins bénéficient d'un autre atout de taille : la beauté des coteaux dans lesquels ils s'épanouissent. Un écrin parmi les plus séduisants de France où se cachent villages de caractère, fermes anciennes et châteaux remarquables. Un paysage d'une rare douceur, facilement accessible et à la personnalité unique, à l'image de ses vins. Lorsqu'un vignoble est beau, ses vins le sont aussi.
Les beaujolais et beaujolais-villages ne sont pas monochromes, ils se déclinent aussi en rosés et en blancs. Et quelle que soit leur couleur, ils offrent un rapport qualité-prix-plaisir imbattable.

DES ROSÉS DE PLAISIR
Les beaujolais et beaujolais-villages rosés, issus eux aussi du cépage gamay, dévoilent des arômes frais, vifs et intenses. Des qualités épatantes lorsqu'ils sont associés à des recettes indiennes ou asiatiques, mais aussi à un bar rôti ou une terrine estivale aux légumes !

LES BLANCS, VÉRITABLES TRÉSORS CACHÉS
Plus confidentiels, les beaujolais et beaujolais-villages blancs sont issus du cépage chardonnay. Parfaitement équilibrés entre sucre et acidité désaltérante, ils affichent sans complexe un fruité ciselé séducteur, qui régalera les épicuriens avec, par exemple, un taboulé de menthe fraîche ou un poisson cuisiné au beurre blanc pour les cuvées les plus souples et les plus fruitées.

Qu'on se le dise, les beaujolais et beaujolais-villages abritent des trésors dans leurs caves. Il est temps de les découvrir et de le faire savoir !

BEAUJOLAIS
INTER BEAUJOLAIS

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération

4 gélifiants différents pour des panna cotta onctueuses

Abracadabra, panna cotta, gélifie-toi ! Entre nous, les gélifiants, c'est un peu magique. On les mélange, on les chauffe, on les refroidit et hop, le tour est joué ! Mais un panel de ces additifs étonnants s'offre à nous. Alors, lequel utiliser ? Végétal ou animal, on a tout essayé. Par Emmanuelle Bézières

L'AGAR-AGAR, LE VÉGÉTAL

Ce gélifiant 100 % végétal issu d'algues rouges doit être dilué dans le mélange froid puis porté à ébullition. En dessous de 40 °C, l'agar-agar se gélifie. Pratique pour une panna cotta, moins pour un glaçage où, une fois versé sur le gâteau, il se fige illico et ne s'étale pas. Mais là où l'agar-agar surpasse la gélatine, c'est qu'il est thermoréversible, autrement dit, il redevient liquide quand on le réchauffe à plus de 80 °C et il supporte les refontes successives. Niveau texture, la panna cotta se rapproche du flanc, avec une crème moins fondante.

5/5

LA GÉLATINE, LE PLUS COURANT

Même si sa composition n'est pas franchement ragoûtante (puisqu'elle est extraite des os, de la peau et des ligaments riches en collagène de porc ou de bœuf), ses propriétés gélifiantes et sa facilité d'utilisation lui valent d'être le gélifiant le plus utilisé en pâtisserie. Après l'avoir laissée faire trempette dans de l'eau froide pour la ramollir, on l'incorpore dans la crème tiède et on laisse le tout refroidir. En bouche, la panna cotta est onctueuse, se tient sans être compacte.

5/5

LA GÉLATINE DE POISSON, L'ALTERNATIVE

Haro sur les idées reçues : la gélatine de poisson ne sent pas la marée ! Elle est totalement désodorisée, donc sans goût ni odeur. Côté cuisine, ses qualités gélifiantes sont identiques à celles de la gélatine de porc ou de bœuf. C'est donc une très bonne alternative en cas de régime restrictif. En poudre, il suffit de la faire gonfler dans 4 à 5 fois son volume d'eau froide avant de la dissoudre dans l'appareil chaud. Les hics : son prix (comptez 8 € pour 100 g) et sa distribution (uniquement en magasins spécialisés ou sur Internet).

4/5

L'AMIDON DE MAÏS OU DE BLÉ, LE PASSE-PARTOUT

Il se glisse souvent dans les sauces, les brioches et les pâtes à crêpes pour apporter légèreté et liant. Mais sachez qu'il fait très bien l'affaire dans une panna cotta ! On l'incorpore à la crème froide, puis on chauffe le mélange jusqu'à ce qu'il devienne dense. Mais la prise est lente : comptez toute une nuit au frais. En bouche, la crème est lisse et dense. Aromatisez-la avec quelques gouttes de jus de citron (jaune ou vert) pour faire oublier le goût farineux un peu prononcé de l'amidon.

3/5

Mix'N'Olives!

Une tendance culinaire à découvrir !

Née en Espagne, 1er producteur mondial d'olives de table, la Mix'N'Olives Attitude est une tendance culinaire simplissime et furieusement gourmande qui propose de customiser ses olives pour des recettes originales et équilibrées au quotidien !

En un tour de main, quelques ingrédients associés suffisent à sublimer les olives selon les saisons et les produits du marché : câpres, fromage, poivron, mais aussi gingembre, wasabi, orange, citron, miel... Si les recettes se déclinent à l'infini, c'est parce que l'olive est un des rares ingrédients à combiner les quatre saveurs de base en cuisine : salé, sucré, acide et amer.

Créer, associer, mixer... Le tour est joué !

© Photo : Pin Assoc / Mix n'Olives

Pavé de cabillaud en croûte de pain, courgettes marinées au romarin et olives vertes

- 6 pavés de cabillaud de 150 g
- 3 pincées de sel fin
- 2 pincées de piment d'Espelette
- 3 tranches de pain de mie
- 2 cl d'huile d'olive
- 4 courgettes
- 4 courgettes jaunes
- 3 oignons nouveaux
- 2 gousses d'ail
- 125 g d'olives vertes
- 2 cl d'huile d'olive
- 5 cl de vinaigre balsamique
- 1 branche de romarin
- 2 pincées de sel fin

Pour le poisson
Préchauffer le four à 180°C.
Assaisonner de sel fin et piment d'Espelette les pavés de cabillaud.
Etaler au rouleau à pâtisserie les tranches de pain de mie puis les détailler à la même dimension que le poisson. Les appliquer côté pain et les faire saisir du même côté dans une poêle préchauffée avec un filet d'huile d'olive. Une fois la coloration obtenue les disposer dans un four pendant 5 minutes. Réserver.

Pour la garniture
Laver les légumes. Ecraser l'ail en chemise. Effeuiller et ciseler en petits morceaux le romarin. Couper les courgettes en rondelles. Emincer les oignons nouveaux.Saisir vivement les courgettes puis ajouter les oignons et l'ail puis déglacer avec le vinaigre balsamique. Finir par le romarin et rajouter les olives.

UNE EXPLOSION DE SAVEURS. **OLÉ Olives!**

www.mixnolives.fr

CAMPAGNE FINANCÉE AVEC L'AIDE DE L'UNION EUROPÉENNE ET L'ESPAGNE

Savez-vous ce que vous avez dans votre assiette ?

Ces choses qu'on préférerait ne pas savoir sur notre alimentation…

C'est la quantité moyenne que nous ingérons chaque année sans le savoir. Un résultat que l'on obtient si l'on fait la somme de tous les additifs à base d'insectes contenus dans nos produits industriels.

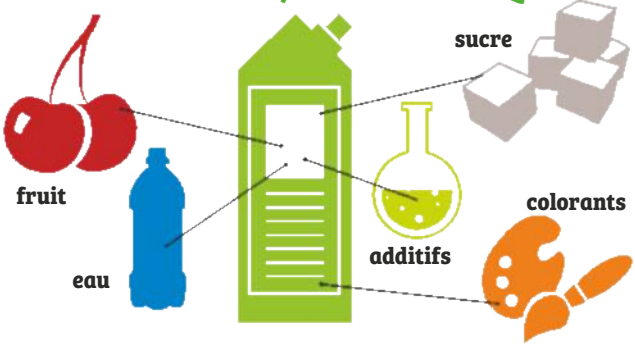
100 additifs

Selon certaines estimations, nous consommons jusqu'à 100 additifs alimentaires différents par jour !

1 paquet de chips chaque jour

5 litres d'huile par an

DES FRUITS, MAIS PAS QUE :



Dans un nectar* de fruits, il y a…

… du jus ou de la purée de fruits concentrés : on réduit le jus à 10 % de son volume initial pour qu'il soit moins lourd à transporter. Ce concentré de fruits va être ensuite mélangé à de l'eau. Puis on ajoute du sucre et, éventuellement, des colorants, des conservateurs et acidifiants.

**À ne pas confondre avec les 100 % pur jus et les jus à base de concentré.*

Le temps que vous lisiez cette page, il y a environ 36 kg d'insectes qui ont été mangés en France.

Vous êtes allés checker l'emballage du plat que vous venez de manger pour voir sa composition, vous avez aussi peut-être un peu perdu l'appétit…

Vous aviez très faim, mais ça, c'était avant.

7 morceaux de sucre

PAS SI LIGHT, les sushis

400 calories
pour une douzaine de sushis au saumon

500 calories
pour un double hamburger

ARTAUD - R.C.S. Paris B 378 899 363.

Plus de bio moins cher, c'est plus de bio tout court.

Pour vous, E.Leclerc propose toute l'année une large sélection d'articles bio qui répond à tous vos besoins : fruits et légumes, produits frais, épicerie, cosmétique, boissons...

Le tout, évidemment à prix E.Leclerc.

TICKET E.Leclerc 25% avec la carte*

1,84 €

100 % PUR JUS D'ORANGE BIO 1L

www.e-leclerc.com

E.Leclerc

OFFRE VALABLE DU 4 AU 14 MAI 2016. *Bon d'achat réservé aux porteurs de la carte E.Leclerc, sur présentation en caisse de la carte E.Leclerc et valable dès le lendemain de son obtention, cumulable sur la carte E.Leclerc et utilisable sur tous les produits de l'ensemble des centres E.Leclerc participants au programme de fidélité. Dans la limite de 15 produits par foyer pour cette opération. Carte E.Leclerc 100 % gratuite et disponible immédiatement. Pour connaître la liste des magasins participants, les dates et les modalités, appelez : ALLO E.Leclerc N°Cristal 09 69 32 42 52 Du lundi au samedi de 8 h 30 à 19 h sauf les jours fériés et de 8 h 30 à 18 h les veilles de jours fériés.

Pleines de vitamines, légères, goûteuses… La (bonne) réputation des salades n'est plus à faire ! Depuis quelque temps, les amateurs de crudités leur préfèrent ou complètent leur assiette avec les jeunes pousses de légumes. On apprend à mieux les connaître ?

Par Anthony Dhennequin

Jeunes pousses

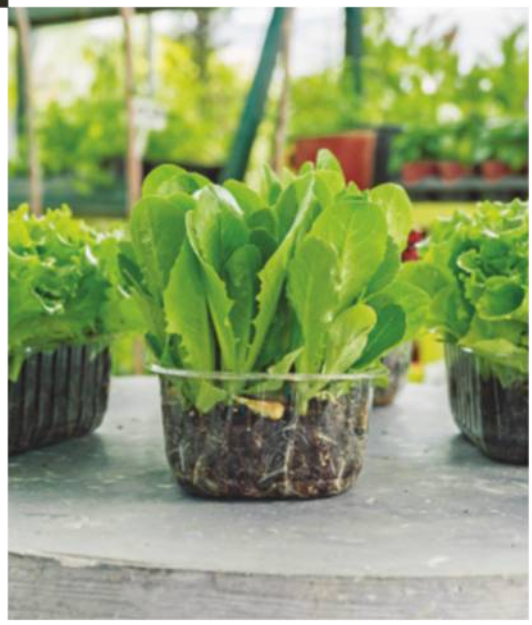
DÉCO… MESTIBLE !
Si elles constituent un formidable atout cuisine, elles sont aussi de plus en plus appréciées comme plantes d'ornement. Leur culture, simple et efficace, nous offre une première vie décorative avant de terminer dans nos estomacs.

VITE ET BIEN

1 À MI-CHEMIN
Les jeunes pousses représentent le stade intermédiaire entre la graine germée et la plante adulte. Leur rapidité de croissance les rend faciles à cultiver chez soi. Autre avantage : on en trouve en permanence dans les commerces.

2 TOUT BON
La plante a commencé à pousser, on peut donc profiter de tous ses bienfaits, tels que l'apport en chlorophylle et en vitamines. Si la graine a germé en terre, c'est le jackpot ! La jeune pousse sera prête à fournir tous les nutriments qu'elle aura puisés dans un sol bien drainé.

3 SAIN ET SAVOUREUX
Le jeune âge des plantes au moment de la récolte et le peu d'attention qu'elles demandent permet aux agriculteurs d'utiliser moins de produits chimiques, notamment de pesticides. Une fois achetées il suffit donc de les rincer sommairement, de les assaisonner et ensuite… de se régaler !



LES PÉTALES

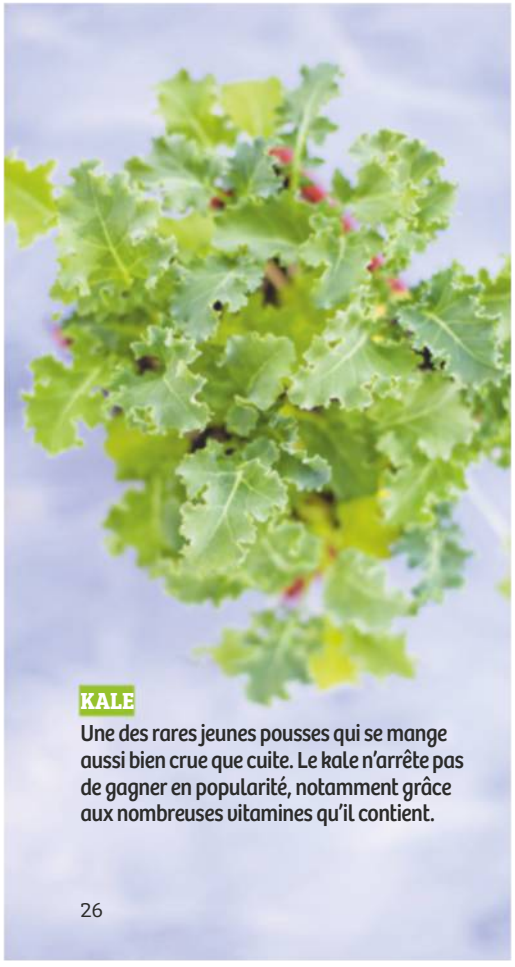
Les fleurs comestibles sont pleines de goût et de vitamines. Elles complètent à merveille les salades de jeunes pousses.

Les plus appréciées sont la violette, la pensée, la bourrache, la capucine, la lavande, la rose… Ne consommez que celles que vous aurez cultivées vous-même ou achetées en magasin spécialisé, jamais chez le fleuriste !

RED CHARD
Très utilisée pour sa texture croquante et sa saveur originale, cette salade se reconnaît à ses tiges rouges qui apportent de la fantaisie dans les assiettes.

FRISÉE
Ses feuilles dentelées la rendent immédiatement reconnaissable et son goût légèrement amer comblera les amateurs de sensations plus prononcées.

ÉPINARD
Dégusté cru en salade, sa saveur légèrement sucrée se distingue de celle de l'épinard adulte.



KALE
Une des rares jeunes pousses qui se mange aussi bien crue que cuite. Le kale n'arrête pas de gagner en popularité, notamment grâce aux nombreuses vitamines qu'il contient.

ROQUETTE
Facilement identifiable grâce à ses feuilles allongées et dentelées, cette star des accompagnements et des salades doit son succès à son goût poivré.

MÂCHE
Si tout le monde la connaît sous sa forme adulte, la mâche version jeunes pousses ne manque pas d'arguments. Ses petites feuilles rondes à l'arôme de noisette gagnent du terrain dans toutes les assiettes.

Insolite

L'ail des ours, ou ail sauvage, est de plus en plus en vogue dans les cuisines. Ce n'est pas une jeune pousse à proprement parler, mais elle contient les mêmes nutriments et se développe aussi rapidement.

ET UNE FOIS MÛRES ?

Si vous oubliez de récolter vos jeunes pousses et qu'elles ont commencé à fleurir, ce n'est pas grave ! Elles restent comestibles, il suffit de ne manger que les tiges et feuilles.

JEUNES POUSSES EN CHIFFRES

Aujourd'hui, il y a plus de **100 variétés** de jeunes pousses recensées comme comestibles.

La plupart des plantes comestibles **peuvent être mangées à l'état de jeunes pousses.** Mais c'est aussi le cas de certaines plantes que l'on ne mange pas habituellement, **comme le bambou.**

Si elles s'invitent partout, c'est surtout grâce à leur croissance ultra rapide. Il suffit en moyenne de 10 jours à 15 jours pour les récolter.

9 000 tonnes

de ces petites salades ont été vendues en 2014.

ASPERGES ET PISSENLITS AU PARMESAN

POUR 4 personnes
PRÉPARATION 20 minutes
CUISSON 5 minutes

- 6 tranches de jambon de Parme
- 2 bottes d'asperges vertes
- 200 g de pissenlits
- 40 g de parmesan
- 2 c. à soupe de jus de citron
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique blanc
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

1 Cassez le bout des asperges, lavez-les et plongez-les dans un grand volume d'eau bouillante salée. Faites-les cuire 5 à 6 minutes. Elles doivent être tendres à cœur mais encore fermes. Plongez-les immédiatement dans un bain d'eau glacée puis égouttez-les sur du papier absorbant. **2** Lavez et essorez les épinards. Détaillez le parmesan en copeaux à l'aide d'un Économe. Réalisez la vinaigrette en mélangeant le jus de citron, le vinaigre et l'huile d'olive. Émulsionnez la sauce à la fourchette et assaisonnez-la de sel et de poivre. **3** Réalisez de petites bottes de 3 asperges. Entourez-les d'une tranche de jambon de Parme. Déposez-les sur le bord des assiettes de service. Ajoutez le pissenlit assaisonné avec la vinaigrette et les copeaux de parmesan et servez.

SALADE D'AVOCATS, ÉPINARDS ET ARTICHAUTS

POUR 6 personnes
PRÉPARATION 25 minutes

- 3 petits artichauts poivrade
- 250 g de pousses d'épinards
- 2 avocats bien mûrs
- 2 citrons jaunes
- 1 bulbe de fenouil
- 1 gros oignon
- 1 bouquet d'aneth
- 1 petit bouquet de cerfeuil
- 5 cl d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de câpres
- Sel et poivre

1 Lavez, séchez, effeuillez et hachez finement le cerfeuil. Hachez les câpres. Pelez et hachez finement l'oignon. Pressez le jus d'1 citron. Mélangez dans un bol le jus de citron, l'huile d'olive, le cerfeuil, l'oignon et les câpres hachés. Salez et poivrez. Réservez la sauce. **2** Lavez et essorez les pousses d'épinard. Coupez la base du bulbe du fenouil, coupez le bulbe en deux et émincez-le très finement. Coupez les pieds des artichauts poivrade, retirez les feuilles externes abîmées puis coupez-les en petits quartiers fins. Coupez les avocats en deux. Dénoyautez-les et épluchez-les. Coupez-les en morceaux et citronnez-les au fur et à mesure. **3** Mettez les pousses d'épinard, les morceaux d'avocat, le fenouil émincé et les quartiers d'artichaut dans un saladier. Arrosez d'un peu de sauce verte au citron, mélangez bien. Répartissez sur la salade les tiges d'aneth. Servez immédiatement avec le reste de sauce dans une coupelle.

CROQUETTES DE MOZZARELLA AUX JEUNES POUSSES

POUR 4 personnes
PRÉPARATION 15 minutes
CONGÉLATION 30 minutes
CUISSON 30 minutes

- 250 g de jeunes pousses mélangées
- 50 g de betterave cuite
- 20 miniboules de mozzarella
- 150 g de fromage frais
- 2 œufs • 1 c. à soupe de pesto
- 30 g de farine • 30 g de chapelure
- Sel et poivre
- 1 bain de friture

1 Écrasez à la fourchette le fromage frais et le pesto jusqu'à obtenir un mélange homogène. Formez un boudin de la taille d'une saucisse, enveloppez-le dans un film étirable et réservez 30 minutes au congélateur. **2** Coupez les boules de mozzarella en deux. Préparez 3 assiettes creuses pour la panure, avec la farine assaisonnée de sel et de poivre dans la première, les œufs battus dans la deuxième et la chapelure dans la troisième. Faites chauffer un bain de friture. **3** Détaillez le fromage au pesto en tranches d'1 cm d'épaisseur. Formez des bouchées en glissant une de ces tranches entre deux moitiés de mozzarella. Faites tenir l'ensemble avec un cure-dents. **4** Roulez les bouchées successivement dans la farine puis dans l'œuf battu et enfin dans la chapelure. Passez-les une seconde fois dans l'œuf puis dans la chapelure. Plongez-les dans la friture chaude et laissez-les colorer quelques minutes. Procédez par petites quantités. Débarrassez au fur et à mesure sur une assiette garnie de papier absorbant. Retirez délicatement les cure-dents. **5** Dégustez les croquettes avec la salade de jeunes pousses et quelques tranches de betterave assaisonnées.

COUSCOUS AUX FÈVES ET POUSSES DE BETTERAVE

POUR 6 personnes
PRÉPARATION 30 minutes
CUISSON 1 heure
REPOS 30 minutes

- 200 g de fèves fraîches
- 150 g de petits pois frais écossés
- 1 barquette de pousses de betterave
- 1 bouquet de menthe
- 500 g de semoule de blé dur
- 1 litre de bouillon de légumes
- Huile d'olive
- Sel

1 Mettez la semoule dans un grand plat creux et mouillez-la avec 25 cl d'eau froide salée, mélangez à la main et laissez reposer 15 minutes. Versez le bouillon de légumes dans la partie basse d'un couscoussier. Portez à ébullition. Versez la semoule dans la partie haute du couscoussier. Couvrez et faites cuire 30 minutes. 2 Ce temps passé, reversez la semoule dans le plat et laissez tiédir. Égrainez la semoule à la main, puis mouillez-la à nouveau de 25 cl d'eau, mélangez avec les mains et laissez reposer 10 minutes avant d'ajouter 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive et un peu de sel, puis égrainez à nouveau entre les paumes des mains. 3 Replacez le haut du couscoussier rempli de semoule sur la partie basse, couvrez et faites cuire 15 minutes. Versez les petits pois et les fèves dans le bouillon et poursuivez la cuisson de la semoule et des légumes pendant 15 minutes. Égouttez alors les légumes et mettez-les dans un saladier. 4 Recommencez l'opération d'égrainage de la semoule. Ajoutez 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive dans la semoule chaude et travaillez-la à la main pour que les grains se détachent. Versez la semoule dans le saladier de fèves et petits pois. 5 Effeuillez la menthe. Lavez et essorez les pousses de betterave et la menthe. Ajoutez-les dans la semoule. Rectifiez l'assaisonnement. Servez aussitôt.

CABILLAUD AUX POMMES DE TERRE ET À L'AIL DES OURS

POUR 6 personnes
PRÉPARATION 30 minutes
CUISSON 30 minutes

- 6 dos de cabillaud de 200 g pièce sans peau
- 1,2 kg de pommes de terre
- 1 citron
- 6 tiges d'ail des ours (ail sauvage)
- 6 tiges de persil plat
- 50 g de beurre demi-sel
- 20 cl de vin blanc
- Huile d'olive
- Sel et poivre du moulin

1 Pelez les pommes de terre, rincez-les et faites-les cuire à la vapeur 25 minutes. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). 2 Placez les dos de cabillaud dans un plat à four, arrosez-les d'un filet d'huile d'olive. Salez et donnez un tour de moulin à poivre. Versez le vin blanc dans le fond du plat. Enfournez pour 20 minutes. Lavez et séchez les tiges de l'ail des ours. Lavez, séchez et ciselez le persil. 3 Pressez le jus du citron et versez-le dans une assiette, ajoutez le beurre en parcelles et faites fondre à feu doux 3 minutes avant de servir. 4 Coupez les pommes de terre en tranches et montez-les joliment en pyramide sur les assiettes. Ajoutez les dos de cabillaud. Versez le beurre fondu au citron dans le fond des assiettes. Décorez de l'ail des ours et parsemez de persil. Servez aussitôt.

PIZZA VERTE PISTACHE ROQUETTE

POUR 6 personnes
PRÉPARATION 15 minutes
CUISSON 20 minutes

- 100 g de roquette
- 3 gousses d'ail
- ½ bouquet de persil plat
- 3 boules de mozzarella de bufflonne
- 2 pâtes à pizza rondes prêtes à dérouler
- 150 g de pistaches émondées non salées
- 10 cl d'huile d'olive
- Sel et poivre

1 Lavez, séchez et effeuillez le persil. Dans un robot, réunissez les pistaches, les feuilles de persil, 1 poignée de roquette, les gousses d'ail épluchées, du sel et du poivre, mixez. Ajoutez l'huile d'olive en filet et mixez encore jusqu'à obtenir la consistance d'un pesto. 2 Préchauffez le four à 240 °C (th. 8). Déroulez les pâtes à pizza sur 2 plaques, en conservant leur papier cuisson. Tartinez-les généreusement de pesto de pistaches. Répartissez la mozzarella coupée en lamelles et enfournez pour 10 minutes. 3 À la sortie du four, parsemez du reste de roquette et servez.

La noix de cola, de la bombe !

Tout le monde en a entendu parler, au moins pour le célèbre soda auquel elle a donné son nom. Mais la noix de cola est aussi utilisée en cuisine et peut être mangée seule. C'est justement de cette manière qu'elle révèle toutes ses saveurs si particulières. Par Anthony Dhennequin

Si elle reste méconnue dans nos contrées, la noix de cola est consommée depuis toujours en Afrique. Là-bas, ce n'est pas seulement un fruit, mais un véritable symbole de fête et de convivialité. Elle se partage donc, notamment lors d'un mariage, d'un anniversaire, ou simplement pour déclarer son amour ou son amitié. Bien que son goût soit très apprécié, ce sont surtout ses bienfaits qui font sa popularité. Très riche en caféine, et donc recommandée avant et pendant un effort sportif ou intellectuel, elle est aussi réputée pour ses effets aphrodisiaques, donc attention au dosage !

COMMENT JE LA CONSOMME ? Normalement, la noix de cola se mange seule. On la fait sécher quelques jours et on la consomme crue en la mastiquant longtemps avant de l'avaler. Au début, son goût très âpre et amer peut rebuter ceux qui n'ont pas l'habitude, mais il s'adoucit assez rapidement et révèle des saveurs sucrées, gourmandes et délicieuses.

OÙ JE PEUX EN TROUVER ? Mis à part dans certaines épiceries africaines, il reste très compliqué de la trouver entière en Europe. Si vous avez la chance d'en dénicher, prenez soin de conserver les fruits à l'abri de la chaleur et de l'humidité. Une alternative est de l'acheter sous forme de poudre, assez facilement disponible en grande surface ou en pharmacie. On peut alors s'en servir pour faire des biscuits parfumés ou des boissons, par exemple.

AVEC MODÉRATION ! Sa (très) forte teneur en caféine la rend idéale pour donner du peps, mais aussi dangereuse à haute dose. Les femmes enceintes et ceux qui souffrent de problèmes cardiaques devront s'en passer. Et pour les personnes en bonne santé, il faut éviter d'en manger trop (pas plus de 6 g par jour !) ou trop régulièrement. Dans tous les cas, il est déconseillé d'en prendre le soir, au risque de ne pas fermer l'œil de la nuit. C'est bien connu, il ne faut pas abuser des bonnes choses !

VICHY
Célestins
Minérale & Active
les eaux riches en minéraux
Cuisinez Détox
avec
VICHY
Célestins
On apprécie VICHY Célestins pour sa pétillance légère et ses vertus hydratantes et digestives(1). Mais connaissez-vous son intérêt pour une pause Détox ?
L'eau est au cœur d'un programme Détox
Associez VICHY Célestins et sa richesse en minéraux avec des fruits ou des légumes dans des recettes Détox simples : soupes froides, smoothies, cocktails de légumes...
Avec Vichy Célestins, je me sens belle... et je mange bien !
(1) L'eau minérale stimule la digestion - arrêté du 14 mars 2007.
Recettes Détox à découvrir sur vichy-celestins.com
VICHY
Célestins
Minérale & Active
Teint
Digestion
EAU MINÉRALE NATURELLE NATURELLEMENT GAZEUSE
vichy-celestins.com
Neptune distribution ROSSUSSET 391 751 351 - Visuels non contractuels - crédit photos : Studio Barnum - Chloé Sommelet

Au temps des cerises

Par Claire Debruille

À vos marques, prêts… Dégustez! La saison des cerises est ultra courte, empressez-vous d'en profiter un maximum. Ne faites pas comme nous, résistez à la tentation de toutes les manger sur le chemin de la maison, il ne vous en resterait plus pour préparer l'intégralité des recettes qui suivent. Car, croyez-le, c'est exactement ce que vous allez faire une fois que vous aurez découvert le menu ;-)

Bavarois * Sorbets * Tartes * Charlotte * Confiture

SORBET FACILE À LA CERISE

RECETTE PROPOSÉE PAR LISETTE_3

Pour
6 personnes

PRÉPARATION
5 minutes

TURBINAGE
40 minutes

RÉFRIGÉRATION
1 heure

- 600 g de cerises dénoyautées
- 150 g de crème fleurette
- 100 g de sucre

1 Dans un saladier, mixez ensemble les cerises et le sucre. Ajoutez la crème et remuez à nouveau pour homogénéiser. Placez 1 heure au réfrigérateur.

2 Versez dans la cuve d'une sorbetière et laissez turbiner 40 minutes environ jusqu'à la prise du sorbet.

Avis d'internaute

GOGOTT *Résultat positif, mais 60 g de sucre suffisent. L'idée de laisser quelques morceaux de fruit dans le sorbet augmente agréablement le goût de celui-ci. À faire et à refaire sans hésiter.*

GRATIN AUX CERISES

Pour 4 personnes

PRÉPARATION 5 minutes

CUISSON 40 minutes

INFUSION 10 minutes

*** 350 g de cerises * 40 cl de crème liquide * 5 jaunes d'œufs * 25 g de beurre * 170 g de sucre semoule * 1 bâton de cannelle**

1 Préchauffez le four à 150 °C (th. 5). Dans une casserole, chauffez la crème et la cannelle puis ôtez du feu aux premiers frémissements. Couvrez et laissez infuser 10 minutes. **2** Dans un saladier, battez ensemble les jaunes d'œufs et 50 g de sucre. Versez dessus la crème sans la cannelle en continuant de remuer. **3** Répartissez dans 4 petits plats à gratin préalablement beurrés. Garnissez avec les cerises. Saupoudrez du reste de sucre et parsemez du beurre en morceaux. Enfournez pour 35 à 40 minutes jusqu'à ce que la surface soit bien dorée.

COMPOTÉE DE CERISE SUR MOUSSE AU MASCARPONE

RECETTE PROPOSÉE PAR CELINE_4328

Pour 4 personnes
PRÉPARATION 10 minutes
RÉFRIGÉRATION 1 heure

- 250 g de mascarpone
- 2 blancs d'œufs
- 4 pots de compote à la cerise (avec ou sans morceaux)
- 50 g de sucre

1 Dans un saladier, mélangez le mascarpone et le sucre. Dans un autre, battez en neige les blancs d'œufs. Incorporez-les au fromage. **2** Répartissez dans 4 verres ou ramequins. Recouvrez de compote. Placez 1 heure au réfrigérateur avant de servir.

CONSEIL : *la compote de cerise peut être remplacée par une autre compote aux fruits.*

RECETTE PROPOSÉE PAR EMILIENNE_14

CONFITURE À LA CERISE

Pour 4 pots
PRÉPARATION 25 minutes
CUISSON 15 minutes

- 1,2 kg de cerises
- 1 kg de Gelsuc

1 Portez à ébullition une casserole d'eau. Plongez dedans les pots à confiture pour les stériliser. Retournez-les sur un torchon propre et laissez-les s'égoutter. **2** Lavez, séchez, équeutez et dénoyautez les cerises. Coupez-les éventuellement en morceaux. Mettez-les dans une grande marmite ou une bassine à confiture, ajoutez le Gelsuc et portez à ébullition. Cuisez 7 minutes à gros bouillons en remuant sans cesse. **3** Écumez et remplissez-en les pots. Fermez-les aussitôt.

CLAFOUTIS D'ÉTÉ AUX CERISES NOIRES

Pour
6 personnes

PRÉPARATION
15 minutes

CUISSON
30 minutes

*** 500 g de cerises noires * 25 cl de lait * 4 œufs * 30 g de beurre * 100 g de farine * 100 g de sucre * 3 c. à soupe de kirsch (facultatif) * 1 pincée de sel**

1 Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Lavez, séchez puis équeutez les cerises. Enduisez de beurre le fond et les parois d'un moule à manqué. Répartissez-y les fruits. **2** Dans un saladier, creusez une fontaine au centre de la farine. Cassez-y les œufs puis ajoutez le sucre et le sel. Mélangez à l'aide d'une cuillère en bois en commençant par le centre, puis versez peu à peu le lait en continuant à remuer. Si vous aimez, parfumez avec le kirsch. **3** Versez sur les cerises. Enfournez pour 30 à 40 minutes afin que le dessus colore bien. Servez tiède.

CONSEIL : ***il est essentiel de choisir un joli moule puisque vous servirez directement dans celui-ci.***

CERISES À L'EAU-DE-VIE

Pour 6 pots

PRÉPARATION 15 minutes

MACÉRATION 5 semaines

- 500 g de belles cerises
- 100 g de sucre
- 1 bâton de cannelle
- 1 clou de girofle
- Eau-de-vie blanche de fruits

1 Lavez les cerises puis séchez-les. Coupez les queues à mi-longueur. Remplissez-en des bocaux bien propres et préalablement ébouillantés. Ajoutez le sucre, la cannelle, le clou de girofle et suffisamment d'eau-de-vie pour les couvrir. **2** Fermez les bocaux hermétiquement et laissez macérer 5 à 6 semaines en les secouant de temps à autre.

CONSEIL : *rien n'empêche de laisser macérer les cerises plus longtemps. Si l'on a un cerisier chez soi, on peut en préparer plusieurs bocaux que l'on offrira au moment des fêtes de fin d'année.*

Avis d'internaute

LAURETTE *Rien à modifier, cette recette est parfaite ! Il vaut mieux attendre 3 mois si on a la patience, c'est encore meilleur…*

RECETTE PROPOSÉE PAR EVELYNE_773

FLAN AUX CERISES SUR PÂTE FEUILLETÉE

Pour 8 personnes

PRÉPARATION 5 minutes

CUISSON 35 minutes

- 1,7 kg de cerises (fraîches ou en bocal)
- 1 pâte feuilletée
- 2 c. à soupe de sucre glace

POUR LA CRÈME À FLAN :

- 2 œufs entiers
- 10 cl de lait
- 125 g de sucre semoule
- 125 g de poudre d'amande
- 25 g de farine ou de Maïzena

1 Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7). Foncez une tourtière assez grande avec la pâte feuilletée. Égouttez si besoin les cerises. Préparez la crème à flan : dans une terrine, mélangez la farine et la poudre d'amande. Cassez les œufs au centre, ajoutez le sucre semoule et délayez peu à peu avec le lait. **2** Répartissez les cerises sur la pâte. Nappez-les avec la crème à flan. Enfournez pour 35 minutes. À l'aide d'un tamis, parsemez le dessus de la tarte du sucre glace.

CONSEIL : *très bon dessert, vite réalisé.*

RECETTE PROPOSÉE PAR EMI.M

BOUCHÉES AUX CERISES

Pour 20 bouchées

PRÉPARATION 10 minutes

CUISSON 5 minutes

RÉFRIGÉRATION 30 minutes

- 20 cerises à l'eau-de-vie
- 40 g de beurre
- 280 g de chocolat noir

1 Dans une casserole, cassez en morceaux 200 g de chocolat. Posez sur un bain-marie et faites fondre. Versez-en alors 1 cuillerée à café dans 20 caissettes en papier. Étalez avec le bout du doigt en remontant vers les bords. **2** Égouttez les cerises et répartissez-les dans les caissettes. Aspergez de quelques gouttes d'eau-de-vie. Dans la casserole, cassez le reste du chocolat et remettez à fondre, toujours au bain-marie. Hors du feu, incorporez le beurre. **3** À l'aide d'une poche à douille, déposez un peu de cette crème au chocolat sur chaque cerise. Placez 30 minutes au réfrigérateur. Ne sortez qu'au moment de servir.

CONSEIL : *les bouchées sont à présenter avec le café. Et n'oubliez pas de prévenir vos invités de la présence des noyaux dans les cerises…*

RECETTE PROPOSÉE PAR ANNEP

TIRAMISU CERISES ET SPÉCULOOS

Pour 8 personnes

PRÉPARATION 20 minutes

RÉFRIGÉRATION 2 heures

- 500 g de mascarpone
- 5 œufs
- 150 g de sucre
- 1 bocal de cerises dénoyautées au sirop
- 1 paquet de spéculoos
- 24 amarettis
- 5 cl de guignolet
- 2 croquants à la noisette (facultatif)

1 Séparez les blancs d'œufs des jaunes. Réservez les blancs au réfrigérateur. Dans un saladier, faites mousser les jaunes et le sucre au batteur électrique. Ajoutez progressivement le mascarpone en continuant à battre. Montez en neige ferme les blancs. Incorporez-les délicatement à la préparation précédente à l'aide d'une cuillère en bois. **2** Égouttez les cerises. Remplissez une soucoupe du guignolet et trempez-y un par un les spéculoos. **3** Répartissez-les au fur et à mesure au fond de 8 verres ou grandes verrines. Disposez dessus quelques cerises. Ajoutez dans chaque verre 2 cuillerées à soupe de préparation au mascarpone. Répétez cette opération et remplissez les verres jusqu'au bord avec la crème restante. **4** Décorez de quelques amarettis trempés dans le guignolet, d'une moitié de spéculoos et de quelques cerises, puis émiettez éventuellement dessus les croquants de noisette. Placez au moins 2 heures au réfrigérateur avant de servir.

BULLES D'EXCELLENCE

DEPUIS 1955

Une Création KRITER

KBB S.A.S au capital de 39 000 000 € - RCS Dijon 343 484 879 - Mars 2016

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ - À CONSOMMER AVEC MODÉRATION

Les journées marmiton

L'évènement culinaire participatif de l'année

UN GRAND MERCI

à tous les participants d'avoir partagé ce joli moment avec nous !

· Marmiton remercie chaleureusement ses partenaires ·

Plus d'infos sur : www.journeesmarmiton.fr

Le grand CAHIER pratique

En 2016, la noix de coco sous toutes ses formes (râpée, en huile, lait, eau, sucre et même farine), c'est l'aliment de l'année ! On la (re)découvre grâce à notre dossier et on la déguste avec un immense plaisir. Côté technique, le poulet rôti passe à la planche à découper et les tomates se transforment en roses délicates… Enfin, on découvrira comment passer une journée dans la peau d'une végane et recevoir ses potes, même quand le frigo ne répond plus ! Bref, tout pour sortir vainqueur de toutes les situations du quotidien !

Noix de coco * Pain de mie * Menu vegan * DIY * Mon frigo est HS

Superaliment, la noix de coco, elle a la cote!

Nouvelle star de la cuisine, elle se glisse dans tous les plats, boissons ou desserts, et les nutritionnistes chantent ses louanges sous tous les tons. Riche en fibres et en bon gras, elle sort des placards d'où elle était remisée en tant que simple garniture pour s'inviter dans les plats du quotidien comme dans les mets raffinés. Petit détour du côté de cette noix aux mille vertus.
Par Dany Duran

Le cocotier est aussi appelé « arbre du ciel » car il peut atteindre jusqu'à 20 à 30 m de hauteur, rappelle Christine Calvet, nutritionniste et auteure de l'ouvrage « Je cuisine à l'huile de coco ». Cet arbre à la longévité assez exceptionnelle peut vivre jusqu'à 100 ans. Sa générosité est sans limites puisqu'elle offre de l'eau, de la pulpe, du lait, de la farine et même du sucre ! Christine Calvet nous détaille les différents aliments extraits de la graine de ce gros fruit pouvant peser plus d'un kilo. Tout est bon dans la noix de coco !

SON EAU

Légèrement sucrée et très rafraîchissante, elle se retrouve au centre de la noix fraîche. C'est une boisson extrêmement riche en sels minéraux et aux vertus antioxydantes et alcanisantes puisqu'elle renferme du calcium, magnésium et potassium.

Je l'utilise comment ?

En remplacement du lait végétal dans les smoothies par exemple. Le conseil de la nutritionniste : choisissez une eau bio, 100 % naturelle, sans conservateur et pure. Évitez les eaux fabriquées à base de concentré (comme on les trouve dans certains jus d'orange…)

SA PULPE FRAÎCHE OU SÈCHE

Appelée aussi chair de coco, elle se distingue nutritionnellement par sa forte teneur en fibres et en minéraux. Elle est moins riche en glucides que la pulpe sèche, qu'on retrouve commercialisée le plus souvent râpée.

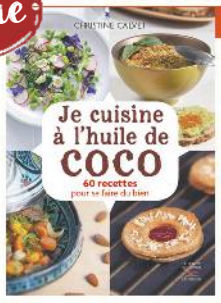
Je l'utilise comment ?

Je cuisine à l'huile de coco

à lire

L'auteure, Christine Calvet, naturopathe, conseillère en nutrition et animatrice de son blog Saison de mets, cuisine à l'huile de coco depuis plus de 8 ans. Elle a sélectionné dans cet ouvrage les 60 recettes fétiches qu'elle ne se lasse pas de présenter à ses convives : tartinades, salades, sautés, papillotes, purées, risottos, tartes salées, crumbles, biscuits ou desserts succulents à base de fruits. Toutes les recettes respectent le sans gluten et sans lait et un grand nombre sont également végétaliennes. En bonus : tous les conseils pour cuisiner et apprécier les atouts santé de la noix de coco.

« Je cuisine à l'huile de coco. 60 recettes pour se faire du bien » de Christine Calvet, 12,90 € Thierry Souccar Éditions.



NOTRE HUILE DE NOIX DE COCO VA DEVENIR VOTRE ALLIÉE EN CUISINE ...

cuisine saine

remplacement du beurre dans vos prépartions culinaires

Hydratant corporel

Elixir capillaire

... ET VOTRE MEILLEUR SECRET DE BEAUTÉ !

CERTIFIÉ AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

AU RAYON HUILES ALIMENTAIRES ET RAYON BIO

Retrouvez notre actu sur :

www.latourangelle.fr

LA TOURANGELLE
HUILES DE GOUT

PRODUCTEUR D'HUILES DE GOÛT DEPUIS PLUS DE 150 ANS

POUR VOTRE SANTE, PRATIQUEZ UNE ACTIVITE PHYSIQUE REGULIERE. WWW.MANGERBOUGER.FR

Fraîche, on la déguste telle quelle, c'est un véritable délice. Sèchée (et non sucrée) elle s'accorde aussi bien avec les pâtisseries que dans les recettes salées. À tester de toute urgence: en panure, pour des crevettes sautées divines.

SON LAIT (OU SA CRÈME)

Obtenu avec de la pulpe râpée puis mélangée avec l'eau de coco et ensuite pressée plusieurs fois à froid. Le résultat: des laits plus ou moins onctueux. Sa teneur en gras plus ou moins élevée (de 6 à 20 %) diffère selon les marques qui les commercialisent. Le crème de coco est obtenue avec le dépôt qui se forme au-dessus du mélange pressé pour une teneur en matières grasses d'environ 22 %.

Je l'utilise comment ?

Il se glisse dans les sauces salées pour viande ou poisson, les marinades, les soupes et veloutés, les appareils à quiche, pour leur donner un petit goût exotique et une exceptionnelle onctuosité et peut remplacer le lait ou la crème de vache dans toutes les préparations pour desserts, sauf, bien entendu, la chantilly. Car si la crème de coco possède de nombreuses qualités, elle n'a pas le pouvoir de « monter ».

SA FARINE

C'est par le broyage de la chair dont l'huile a été au préalable extraite qu'on obtient la farine. Sans gluten, riche en fibre (environ 40 %), d'un indice glycémique très bas, elle possède un léger goût délicat de coco.

Je l'utilise comment ?

Sa densité ne permet pas de l'utiliser à poids égal pour remplacer la farine de blé ou de seigle, par exemple. Mais elle pourra être ajoutée en petite quantité pour réaliser des beignets salés ou sucrés ou encore pour paner des nuggets.

SON SUCRE

Extrêmement sucrant, il est obtenu grâce à la sève des fleurs de noix de coco cuite au feu de bois et recueillie avant fermentation. Ses atouts santé sont nombreux: richesse en vitamines du groupe B, en sels minéraux, il se révèle un excellent antioxydant à l'indice glycémique très bas.

Je l'utilise comment ?

En remplacement du sucre ordinaire et raffiné dans les desserts, mais comme il contient surtout du saccharose et du fructose, il est plus proche d'un édulcorant que du véritable sucre. Il faudra donc l'utiliser avec parcimonie en cuisine.

SA MAJESTÉ L'HUILE DE COCO

Extraite de la chair fraîche et bien mûre de la noix, mieux vaut la choisir extraite mécaniquement (sans solvants chimiques), vierge et pressée à froid, conseille Christine Calvet. Attention, seul le label bio garantit ces atouts. Particulièrement riche en acides gras saturés (90 %) elle est très stable. On la trouve en pot et non liquide car elle a la particularité de se solidifier en dessous de 25 °C. Autre précieuse information de notre nutritionniste: ne confondez pas l'huile de coco et le l'huile de coprah, car cette dernière est extraite de la chair séchée et broyée. On l'évite car elle a subi de nombreux traitements chimiques dans le but de la rendre plus blanche et sans odeur…

Je l'utilise comment ?

Généralement, il faut la liquéfier avant de l'utiliser en cuisine. Elle est conseillée pour toutes les cuissons, à la poêle comme au four, mais aussi dans les préparations froides, comme le houmous de petits pois, en vinaigrette en mélange avec une autre huile. Christine Calvet recommande le mélange colza-coco, sésame-coco ou olive-coco pour apporter une touche d'originalité aux salades du quotidien, sans pour autant les transformer en entrées exotiques. « Pensez à diversifier les huiles, termine-t-elle, car chacune apporte un profit spécifique ».

Irrésistible noix de coco

à lire

De plus en plus appréciée des foodies, elle se décline maintenant de mille et une façons et s'intègre dans de nombreuses préparations. Dans l'ouvrage de Sasha Seymour, préfacée par le nutritionniste Joy Mc Carthy, vous trouverez une centaine de recettes à base de noix de coco et de ses dérivés. Smoothies, salades, plats ou desserts, toutes les options sont possibles grâce à la diversité et l'originalité des recettes, magnifiquement illustrées.

« Irrésistible noix de coco, 100 idées pour cuisiner ce superaliment », de Sasha Seymour, 22 €, Les Éditions de l'Homme

Fruits and Wine and ...

AND = ET - MONCIGALE S.A.S. RCS Nimes B 327 373 460 ROSA PARK

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

à lire

Huile de coco, la bible

Un ouvrage révélant les bénéfices de l'huile de coco, utilisée pendant des siècles en Asie et en Polynésie, comprenant 60 recettes pour adopter cet aliment plein de vertus à chaque repas. Des plats équilibrés et savoureux et, en bonus, des conseils de beauté essentiels pour réaliser masque pour cheveux, visage, gommage corporel. De quoi se sentir mieux dans son corps… et dans sa peau !

« Huile de coco, la bible. 60 recettes aux apports nutritionnels incomparables », de Jessica Oldfield, 10,90 €, éd. Marabout.

SOUPE THAÏE AU POISSON

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MINUTES
CUISSON 20 MINUTES

- 500 g de filets de poisson blanc
- 1 petit piment rouge fort
- 1 bouquet de coriandre
- 1 jus de citron vert
- 1 gousse d'ail
- 1 blanc d'œuf
- 1 tranche de pain de mie sans croûte
- 35 cl de lait de coco
- 20 cl de bouillon de volaille
- 1 bâton de citronnelle
- 1 c. à café d'huile de sésame
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre du moulin

1 Plongez les filets de poisson dans l'eau bouillante pendant 5 minutes. Égouttez-les. Dans un mixeur, mettez les filets de poisson, la tranche de pain de mie, 5 cl de lait de coco et le blanc d'œuf. Mixez jusqu'à l'obtention d'une farce fine. **2** Versez-la dans un saladier, salez et poivrez. Façonnez des petites boulettes de poisson. Placez au frais. **3** Pelez et hachez finement la gousse d'ail. Épluchez et coupez la citronnelle en bâtonnets. Lavez, épépinez et émincez le piment. Faites chauffer l'huile d'olive dans une casserole. Faites-y revenir l'ail, le piment et la citronnelle 1 minute en remuant. Versez ensuite le lait de coco restant et le bouillon de volaille. **4** Portez à ébullition. Laissez bouillir 5 minutes en remuant puis baissez le feu et poursuivez la cuisson 5 minutes. Lavez, séchez et effeuillez la coriandre. Ajoutez-la dans la soupe puis plongez-y les boulettes de poisson. Laissez cuire 5 minutes supplémentaires. Retirez du feu, ajoutez le jus de citron et l'huile de sésame. Répartissez dans des bols et servez aussitôt.

CHEESE-CAKE COCO

POUR 10 PERSONNES
PRÉPARATION : 45 MINUTES
CUISSON 40 MINUTES
REPOS : 1 H 30 + 12 HEURES

- 60 g de beurre
- 500 g de fromage Philadelphia
- 30 cl de crème de noix de coco
- 4 œufs
- 110 g de sucre
- 160 g de biscuits sablés
- 80 g de noix de coco râpé
- 125 g de groseille

1 Réduisez les biscuits en poudre avec un robot mixeur. Faites fondre le beurre au micro-ondes et ajoutez-le aux biscuits. Mélangez puis versez le tout dans un moule à charnière de 20 cm de diamètre avec une feuille de papier sulfurisé dans le fond. Tassez sur le fond à l'aide d'un petit verre. Placez au frais 30 minutes. **2** Fouettez le Philadelphia, la crème de coco et le sucre. Ajoutez un à un les œufs en mélangeant bien entre chaque. Ajoutez la noix de coco et versez la préparation dans le moule et lissez la surface. **3** Mettez au four 40 minutes à 150 °C (th. 5) puis éteignez le four et laissez le cheesecake refroidir 1 heure dans le four puis placez une nuit au frais. Démoulez le lendemain, saupoudrez de copeaux de noix de coco et décorez de groseille. **4** Sortez le cheesecake du réfrigérateur 30 minutes avant de le servir, il est meilleur tempéré.

We Pique nique

DES CENTAINES D'IDÉES QUI DONNENT ENVIE DE PIQUE-NIQUER

Profitez de recettes, d'idées déco, de lieux insolites, de playlists et de bons plans pour des pique-niques d'été dont vous vous souviendrez.

wepiquenique.com

Rejoignez l'esprit
PIQUE-NIQUE
toute l'année sur

Facebook.com/wepiquenique

Instagram @wepiquenique

MONOGALE S.A.S. RCS Nîmes B 327 373 460 ROSE PARK

AU SECOURS !
MON FRIGO EST HS
(et je reçois ce soir…)

Une panne d'électricité à quelques heures de votre super dîner… Et voilà vos ambitions de miss (ou mister !) chef de l'année qui fondent sous votre nez. Ne vous laissez pas abattre, Marmiton a de meilleures idées que Monsieur Picard quand il s'agit de garder vos préparations au frais. Par Marie Gabet

Vous avez fait les courses la veille, terminé les recettes compliquées… Vos amis peuvent se pointer ce soir, vous êtes au top ! Mais alors que vous vous gargarisez de cet élan organisationnel proche de celui d'un psychopathe (et, avouez-le, complètement exceptionnel !), voilà que le frigo explose. Ni une ni deux, la scène du crime défile vitesse grand V dans votre tête. Dans un quart d'heure, le lemon curd que vous avez fouillé avec passion se transformera en coulis, votre salade de crevettes n'aura plus rien d'une verrine fraîcheur et votre cocktail inédit aura des airs de réchauffé.

Avant que votre « Dîner presque parfait » ne se transforme en traversée du désert, voici les bonnes astuces de la rédac :

JOUEZ LA CAROLINE INGALLS

Quitte à revenir à l'âge de pierre, faites-le avec classe. Profitez d'habiter un joli coin de campagne pour rethématiser votre dîner « Belle des champs ». Une petite nappe à carreaux lancée sur une table en fer forgé, les verres de mamie fièrement dressés, et vous pourrez laisser votre cocktail rafraîchir dans la fontaine. En enfermant vos petits plats dans des boîtes hermétiques, vous pourrez également les laisser tremper au frais jusqu'au dernier moment. Si vous n'avez ni fontaine ni bassin, créez-les ! Dans une ancienne barrique, une grande marmite (ou votre piscine !), faites couler eau fraîche et glaçons. Disposez le tout à l'ombre d'un arbre, entouré de quelques transats. Tout simplement BU-CO-LI-QUE.

SAUVEZ LES GLAÇONS !

Ni une ni deux, sortez tous les blocs réfrigérants et sachets de glaçons du freezer. En les regroupant dans les glacières et sacs de congélation, ils vous permettront de garder du frais quelques heures de plus. Bien sûr, avant de changer votre cuisine en terrain de camping, sonnez chez vos voisins. Car si Hervé passe la tondeuse le dimanche, il a sûrement aussi des qualités (un grand frigo par exemple ?!) qui pourraient bien vous dépanner (même s'il vous faut l'inviter à se joindre à vous le temps d'un verre). Si vous habitez en centre-ville, partagez également votre détresse avec le petit boui-boui en bas de chez vous. Contre l'achat de quelques-uns de ses délicieux samoussas, il vous fera bien une petite place dans son local réfrigéré.

SORTEZ TOUT DE LA CUISINE

Entre le four qui a tourné à plein régime toute la journée, la ratatouille qui mijote et la hotte qui joue les chefs d'orchestre, la cuisine est souvent la pièce la plus chaude de la maison. Annexez le garage, la buanderie ou une chambre vide, fermez les volets et installez-y votre garde-manger.

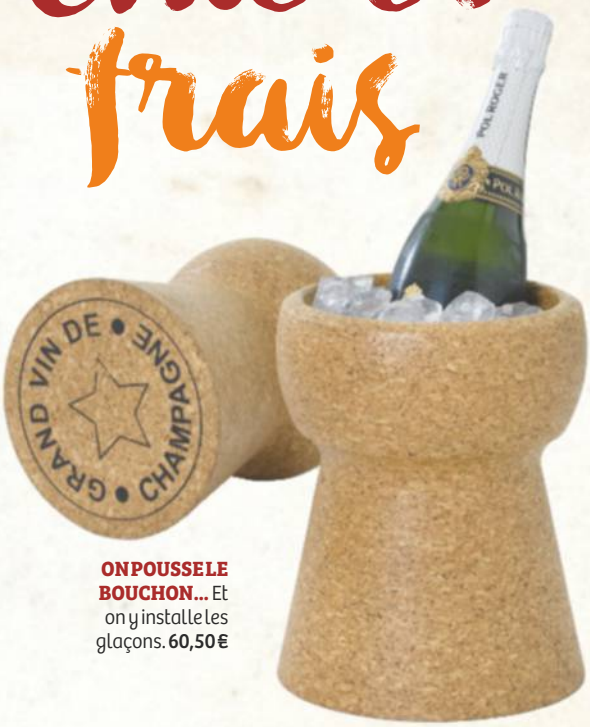
PRÉPAREZ-VOUS POUR KOH-LANTA

Sortez vos peintures de guerre et créez votre « frigo du désert » (si si, ça existe !). Récupérez deux pots en terre cuite bruts (de tailles différentes afin que vous puissiez les empiler) et bouchez le trou du fond. Remplissez de sable le fond du plus grand pot, posez le petit en son centre et comblez l'espace entre les deux pots avec le reste du sable. Tassez bien et arrosez le sable. Cachez-y ensuite vos fruits, légumes et autres produits frais et recouvrez le tout d'un linge humide. En mouillant votre abri de fortune toutes les quatre à cinq heures, vous créerez le plus économique des frigos. Ça paraît fou et pourtant, ça fonctionne !

ON S'EN PAYE UNE TRANCHE Une glacière vitaminée, pour afficher ses envies de pique-nique fraîcheur. **26,30 €**

MON LAPIN Un sac réfrigéré aux motifs pastel et champêtres, qui permet à la glacière de devenir objet de déco. **33 €**

Chic et frais



ON POUSSE LE BOUCHON... Et on y installe les glaçons. **60,50 €**

DAVID GUETTA'S BAG Dans le jardin, ce sac glacière avec stéréo combine fraîcheur et bonne musique. Son raccord MP3 permet à chacun d'importer ses morceaux favoris. **42,90 €**

Voir carnet d'adresses p. 145

Club abonnés

Tous les 2 mois, de nouvelles surprises pour nos abonnés !

Dans ce numéro, nous vous avons réservé :

10 tabliers Marmiton 100 % coton

5 moules à cake Pyrex

1 machine à pop-corn pour vos soirées cinéma à la maison !

10 kits Pandacraft « le jardin extraordinaire » : un petit potager à construire avec 3 graines à planter : du maïs, des haricots et des capucines pour les petits.

Tentez votre chance ! Envoyez-nous vite un mail à **abonnement-magazine@marmiton.org** avec en objet **« Club abonné 29 »**, en nous indiquant le lot que vous souhaitez.
Tirage au sort le 6 Juin 2016

•

À vous de jouer ;-)
Laura, du service abonnement

---

*N'oubliez pas de nous préciser **votre numéro d'abonné ou vos coordonnées complètes** dans le corps du mail. Un seul lot par abonné et par famille. Réservé aux abonnés en cours du Marmiton Magazine résidant en France métropolitaine.

Pas encore abonné(e) ? Rendez-vous pages 59 ou 133.

Découvrez tous nos autres produits sur notre boutique en ligne : **www.boutique.marmiton.org**

ROUGE PASSION

Pour 1 personne

* ***¼ de pastèque*** * ***1 fruit de la Passion*** * ***5 radis***

1 Coupez la pastèque en morceau et enlevez la peau.
2 Coupez le fruit de la Passion en deux et conserver la pulpe.
3 Lavez les radis. **4** Passez les ingrédients dans l'extracteur de jus et régalez-vous !

BÉNÉFICES **Faites le plein de vitamines ! La vitamine C aide à combattre les états de fatigue et joue un rôle dans la protection des cellules contre le stress.**

COUP DE BOOST

Pour 1 personne

* ***½ concombre*** * ***2 tasses d'épinards***
* ***1 c. à soupe de miel*** * ***10 cl d'eau minérale***

1 Lavez les légumes et passez-les à l'extracteur de jus
2 Ajoutez le miel et l'eau minérale
3 Mélangez et dégustez !

BÉNÉFICES **Purifiez votre organisme avec ce jus riche en vitamine A, C et K, idéal pour des os solides et en bonne santé, ainsi que pour la cicatrisation !**

LAIT D'AMANDE

Pour 1 personne

* ***200 g d'amandes***
* ***Eau***

1 Faites tremper les amandes au moins 8 heures dans 1 l d'eau.
2 Rincez ensuite les amandes à l'eau claire.
3 Mélangez les amandes avec 20 cl d'eau.
4 Placez les amandes en premier dans l'extracteur de jus, puis commencez à les passer tout en ajoutant un peu d'eau.

BÉNÉFICES **Les bonnes graisses et les antioxydants contenus dans les amandes ont des effets positifs sur le taux de cholestérol et sur la peau.**

LOOKER STUDIO/SHUTTERSTOCK, NATBASIL/FOTOLIA

Faites vos jus !

Profitez de tous les *bienfaits* des *fruits* et *légumes* avec le nouvel extracteur de jus Philips

La technologie MicroExtraction extrait jusqu'à 90 % du fruit *

Envie de préparer des jus maison en préservant un maximum de vitamines et de minéraux ? L'extracteur de jus Philips est fait pour vous ! Grâce à son système breveté de vis sans fin, la technologie MicroExtraction, l'extracteur de jus Philips presse à froid – et à fond – les fruits, légumes et herbes pour récolter jusqu'à 90 % de leur jus*. Résultat : plus de vitamines et moins de déchets !

Une nouvelle appli Healthy Drinks pour se booster

La nouvelle appli de Philips vous aide à profiter à fond des bienfaits des jus fraîchement pressés. Après avoir identifié vos envies et vos besoins (détox, belle peau, cheveux forts...), elle vous concocte une véritable cure sur mesure. Planning détaillé, liste des ingrédients de chaque jus... Pendant une semaine, on est coaché, encouragé, challengé. On peut même partager notre expérience sur les réseaux sociaux. Une super façon de booster notre vitalité !

** Tests internes conduits sur 1 000 g de chacun des fruits suivants : raisin, pomme, mûre, fraise, tomate, pastèque, orange et grenade.*

PHILIPS

15 idées pour cuisiner le pain de mie, exit la tartine !

On a tous une histoire avec le pain de mie et bien souvent un paquet dans le placard. Ce qu'on aime le plus chez lui ? Sa tendreté, qui fait merveille en tartine ! En plus, il s'adapte aujourd'hui à toutes nos envies : nature, aux céréales, sans croûte, c'est vous qui voyez. Nous, notre objectif, c'est de vous montrer qu'il a d'autres qualités que la tartine ou le croque-monsieur, et qu'elles sont très très gourmandes…

Par Claire Debruille

1 ROULÉS APÉRO
Privilégiez le pain de mie sans croûte puis aplatissez la tranche avant de la recouvrir de tapenade ou de fromage frais. Roulez bien serré avant de découper en tronçons.

2 MAKI DE PAIN DE MIE
L'idée est la même mais la garniture rappelle davantage la spécialité japonaise : avocat, saumon. On roule puis on recouvre de fromage frais avant de rouler dans le sésame.

3 CROÛTE AU FROMAGE
Tartinez les tranches de pain de mie d'un peu de moutarde. Imbibez-les d'un mélange d'œuf et de fromage râpé puis enfournez à four très chaud pour 5 à 10 minutes.

4 WELSH
Faites fondre du cheddar puis ajoutez de la bière et de la moutarde. Versez le tout sur du pain de mie recouvert de jambon. Faites dorer au four.

5 GASPACHO
Saviez-vous que le secret d'un gaspacho est la présence de pain qui lui apporte de la texture ? Maintenant, vous savez !

6 CROÛTONS DORÉS
Une fois découpé en dés, le pain de mie devient croûton après un passage dans le beurre et/ou l'huile pour le faire dorer.

7 SANDWICH CAKE
Prenez un pain de mie sans croûte, laissez-le carré ou découpez-le en rond à l'aide d'un emporte-pièce. Tartinez chaque tranche de fromage frais et posez les tranches les unes au-dessus des autres en alternant avec une garniture : dés de jambon ou de saumon, avocat, tomates cerise… Une fois la dernière tranche posée, recouvrez intégralement de fromage frais puis décorez.

8 CROQUE-CAKE
Ou la rencontre du croque-monsieur et du moule à cake. Placez 3 tranches de pain au fond du moule, recouvrez

d'une garniture salée (béchamel additionnée de fromage et de dés de jambon par exemple) ou sucrée (pâte à tartiner, crème anglaise, fruits…) assez épaisse et alternez ainsi 3 couches avant de passer au four 25 minutes à 180 °C (th. 6). Laissez refroidir avant de démouler.

9 FOND DE QUICHE
Vous n'avez pas de pâte à tarte ? Disposez des tranches de pain de mie beurrées au fond du moule et versez l'appareil à quiche par-dessus ;-)

10 BUNS DE PAIN DE MIE
Prenez 2 tranches de pain de mie sans croûte, superposez-les et aplatissez-les ensemble jusqu'à ce qu'elles collent l'une à l'autre. Trempez dans l'œuf battu puis dans la chapelure puis plongez dans l'huile jusqu'à qu'elles gonflent et dorent. Égouttez, laissez refroidir et garnissez selon l'envie.

11 BOULETTES DE PAIN À LA MOZZARELLA
Imbibez des tranches de pain de mie de lait puis écrasez-les avec des œufs. Faites-en des boulettes en plaçant un morceau de mozzarella au centre. Passez successivement dans l'œuf battu, la chapelure puis la friture.

12 CROÛTE DE PAIN
Mixez le pain de mie avec des herbes, du beurre fondu et des épices jusqu'à obtention d'une pâte. Répartissez sur un dos de poisson ou du poulet avant la cuisson.

13 PUDDING
Du pain, des œufs, de la crème, du lait, du sucre et tout ce que vous souhaitez pour parfumer : des fruits, du caramel, des pépites de chocolat… Placez tout ça dans un moule et faites cuire au four…

14 PAIN À L'AIL
Hachez de l'ail avec du persil et mélangez avec du beurre mou. Tartinez généreusement les 2 faces des tranches de pain de mie de ce mélange et placez-les les unes contre les autres debout dans un moule à cake pour qu'elles soient bien serrées. Passez au four pour faire dorer le pain.

15 PAIN PERDU
Eh oui, le pain de mie rassis, ce n'est pas perdu pour tout le monde ;-)

COMMENT FAIRE LE PLEIN D'OMÉGA 3
pour prendre soin de votre coeur ?

Fruit d'Or Oméga 3

99% DES FRANÇAIS
NE CONSOMMENT PAS ASSEZ D'OMÉGA 3 (ALA)[1]

Les Oméga 3 (ALA) sont des acides gras insaturés **qui participent à la santé de votre cœur,** quel que soit votre âge. En effet, ils aident **à maintenir un niveau normal de cholestérol[2].** Ces acides gras sont **«essentiels»**, c'est-à-dire que notre corps ne sait pas les fabriquer, ils doivent donc être apportés par **l'alimentation.**

Cependant la plupart des Français n'en consomment pas suffisamment[1]. Ils sont pourtant présents dans de **nombreux aliments du quotidien.**

OÙ TROUVER NATURELLEMENT DES OMÉGA 3 ?

Certaines huiles végétales sont **naturellement riches en Oméga 3** (ALA) comme **l'huile de lin et de colza**. Préférez-les donc aux matières grasses saturées, dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée. Privilégiez également les produits qui sont issus de ces huiles comme **Fruit d'Or® Oméga 3.**

D'autres aliments du quotidien contiennent naturellement des Oméga 3 (ALA), c'est le cas par exemple **des noix** ou **des épinards.** Enfin, les **poissons gras** comme le saumon sont une source naturelle d'Oméga 3 (EPA, DHA).

FRUIT D'OR® OMÉGA 3, UN PARTENAIRE QUOTIDIEN RICHE EN OMÉGA 3 !

Fruit d'Or® Oméga 3 est naturellement riche en Oméga 3 grâce à la pression d'un mélange unique de **graines de lin, de colza et de tournesol.**

Unilever France - RCS Nanterre 552 119 216 - Crédits photos : Fotolia, Shutterstock - Avril 2016

1. ANSES 2015. Apports en acides gras de la population vivant en France. **2.** Les Oméga 3 (ALA) contribuent au maintien du cholestérol. Les effets bénéfiques des Oméga 3 sont obtenus par la consommation journalière de 2 g dans le cadre d'un régime adapté.

Je découpe mon poulet rôti comme un chef !

Oui, à première vue cela semble simple, mais devant une volaille Label rouge bien grillée, on peut s'interroger. Par où commencer ? Comment obtenir 6 ou 8 beaux morceaux sans déchirer sauvagement sa belle peau croustillante ? Munissez-vous d'abord d'un couteau pointu à lame droite de 15 à 20 cm, bien aiguisé, et suivez notre pas à pas.*

1 *Sortez le poulet du plat et égouttez-le légèrement. Retirez la ficelle et placez la volaille sur le côté.*

2 *Piquez dans la cuisse avec la fourchette, découpez la cuisse tout en l'écartant vers l'extérieur avec la fourchette et détachez-la. (Le mouvement de balancier est important !)*

3 *Coupez entre le gras de la cuisse et le pilon pour obtenir des parts équitables puis faites de même de l'autre côté.*

4 *Placez le couteau à la jointure au niveau du bréchet (os qui sépare les deux suprêmes) et décollez le blanc avec le couteau, puis détachez le tout au niveau de la jointure.*

5 *Faites de même avec l'autre blanc et coupez les blancs en deux, pour ne pas faire de jaloux !*

6 *Retirez le blanc situé au niveau de la fourchette (os en forme de V), puis découpez les sot-l'y-laisse situés sur le dos du poulet (morceaux de chair savoureux qui portent bien leur nom et que seuls les sots peuvent oublier de savourer !).*

* Avec l'aimable autorisation du Synalaf, pour les volailles fermières Label rouge

Quelle volaille à rôtir au four et pour combien de convives ?

POULET FERMIER :
Poids moyen en prêt à cuire : 1,2 kg à 1,7 kg pour 4 à 6 personnes.
Cuisson : 30 min par kilo à 210 °C (th. 7).

PINTADE FERMIÈRE
Poids moyen en prêt à cuire : 1,2 à 1,7 kg pour 4 personnes.
Cuisson : 1 h à 1 h 15 à 180 °C (th. 6).

CAILLES FERMIÈRES
Prévoyez 1 à 2 cailles de 150 g par personne.
Cuisson : 30 à 40 min à 180 °C (th. 6).

CANARDS FERMIERS
Poids moyen en prêt à cuire : 1,2 kg à 1,7 kg pour 4 personnes.
Cuisson : 1 h environ à 180 °C (th. 6).

LE SECRET D'UNE PEAU CROUSTILLANTE ? Arrosez la volaille régulièrement avec le jus de cuisson et, si nécessaire, ajoutez un peu d'eau dans le plat aux deux tiers de la cuisson. Avant de servir, couvrez la volaille de papier d'aluminium et laissez-la reposer 10 à 15 minutes pour assouplir les chairs.

MERRAIN ROUGE

INFINIMENT MÉDOC

LES CONSEILS DU SOMMELIER

Température de service : 16 - 18 °C

Accords : s'apprécie particulièrement avec les gibiers et les fromages.

Empruntant son nom au bois exceptionnel dans lequel il vieillit, Merrain Rouge est un vin puissant aux saveurs délicatement boisées. Né du savoir-faire traditionnel médocain, ce cru aux notes de fruits noirs légèrement grillés puise toute son intensité dans la richesse minérale de ses terres et l'équilibre de son assemblage de cépages. Découvrez la force et la finesse d'un Médoc que l'homme et le temps ont patiemment façonné.

WWW.PRODUCTA-VIGNOBLES.COM

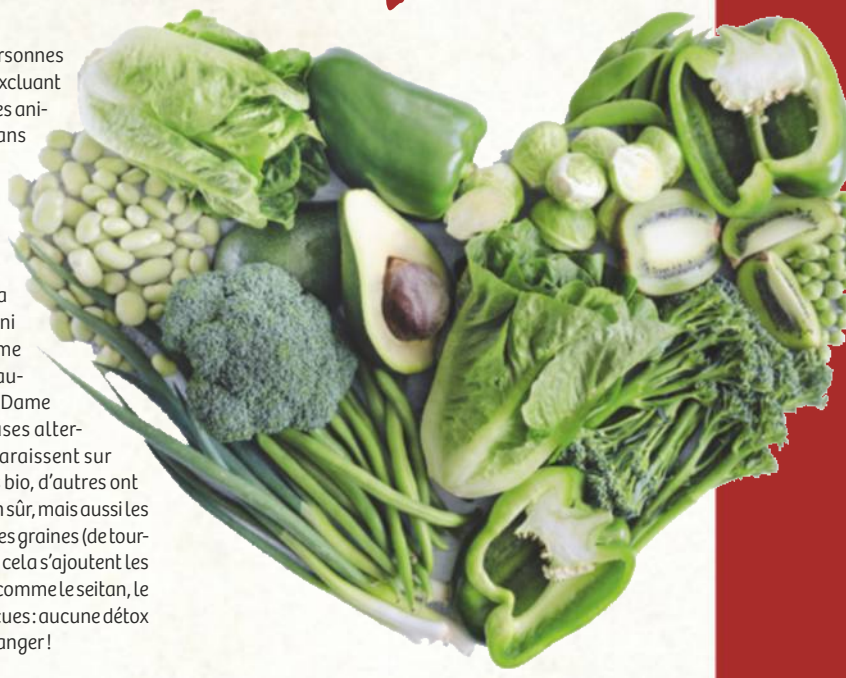
Crédit photo : Edgar & Louise - Producta Vignobles – 13 avenue de la Résistance – 33310 Lormont

PRODUCTA VIGNOBLES
L'Expression Bordeaux

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ,
À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

Aujourd'hui, je suis végane (mais je me fais plaisir)

Allergies, intolérances, ou style de vie, il est parfois très difficile de se faire plaisir. Et même si de plus en plus de boutiques et restaurants proposent des plats adaptés à tous, quelques astuces seront les bienvenues pour manger bien et bon, selon ses envies et besoins.
Par Emmanuelle Bézières



Être végane… Nombreuses sont les personnes qui adoptent ce véritable mode de vie excluant toute exploitation et cruauté envers les animaux, aussi bien dans leur assiette que dans leur armoire. Alors défrichons à coups de fourchette un menu d'une journée version 100 % végétale !

OR-GA-NI-SA-TION !

Pas la moindre protéine animale ne viendra titiller mon estomac ce jour-là. Ni viande, ni poisson, ni produits laitiers, ni œufs, ni même de miel. Alors, je vous l'accorde, ça fait beaucoup d'aliments d'un coup. Mais sachez que Dame Nature fait bien les choses et de nombreuses alternatives prennent le relais. Certaines apparaissent sur les étals de nos supermarchés et magasins bio, d'autres ont toujours existé. Les légumes et les fruits, bien sûr, mais aussi les oléagineux (noix, amande, noisette, cajou), les graines (de tournesol, courge, lin, sésame) et les céréales. À cela s'ajoutent les protéines végétales à base de blé ou de soja comme le seitan, le tofu et le tempeh. Alors haro sur les idées reçues : aucune détox ou régime n'est au menu. Le végane aime manger !

LE P'TIT DÉJ

Bol de céréales, tartines de pain, un zeste de matière grasse, confiture… Aucune raison de changer a priori. Je pioche dans les « laits » d'amande, d'avoine, de riz ou d'épeautre, puis dans les purées d'oléagineux pour remplacer le beurre. La margarine végétale fait également l'affaire, à condition qu'elle ne contienne pas de lait en poudre. Le goût peut surprendre, la texture est agréable et, finalement, ça passe crème !

12 H PÉTANTES

J'oublie les sandwichs imbibés de fromage frais ou de mayo des boulangeries. De manière générale, très peu de sandwicheries et autres boutiques de restauration rapide proposent des menus vegan ou veggie. Résultat : popotte maison avec des tranches de tempeh (gâteau de soja aux arômes de champignon, noix et levure) grillées, un aliment à base de soja fermenté protéiné (20 g pour 100 g) accompagné de petites carottes nouvelles laquées au sirop d'érable et du blé.
Quant aux burgers, hot dogs, nuggets, lasagnes… Je fais une croix dessus ? Que nenni ! Des similis carnés envahissent les rayons. Ces produits d'un tout nouveau genre ont la forme, la texture et souvent le goût similaires à ceux de la viande. Bluffant !

RESTO ENTRE AMIS

J'opte pour des restaurants libanais, grecs, italiens ou japonais. Car oui, des tagliatelles au pesto (sans le parmesan) c'est vegan. L'assiette de houmous et de caviar d'aubergine l'est également, tout comme les falafels et les makis à l'avocat. En revanche, côté restaurants et bistrots bien de chez nous, ça se corse ! Aucun plat à la carte n'est vegan, ni même végétarien. Je vois venir la salade de laitue et rondelles de tomate insipides. Non merci !

VÉGANE DANS L'ASSIETTE MAIS PAS QUE…

L'exploitation et la cruauté envers les animaux ne concernent pas seulement l'assiette. Nombreux sont les abus (animaux blessés et maltraités) dans les différentes exploitations de cuir, de fourrure, de laine, de soie et de duvet. À la place, j'enfile des chaussures en synthétique et un tote bag en toile. Et, ce soir, je troque mon oreiller en plume de canard pour un coussin en coton.
Ce n'est pas tout, les réflexes s'infiltrent jusque dans ma salle de bains, puisqu'une myriade de produits cosmétiques et ménagers sont encore testés sur des chiens, chats, rongeurs et chimpanzés de laboratoire (27 000 animaux sont utilisés chaque année). Résultat : j'opte pour les produits estampillés d'un label « vegan » ou « cruelty free* » disponibles pour leur grande majorité en magasin bio.

CONCLUSION : JE M'Y METS OU PAS ?

Pour l'instant, je reste végétarienne ! Végane, cela demande une organisation et un garde-manger béton… Mais j'y pense !
**sans cruauté*

Nos idées menu vegan

Entrée

SALADE DE LENTILLES À LA COURGE GRILLÉE

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION 30 MINUTES
CUISSON 30 MINUTES

*** 1 courge butternut * 300 g de lentilles vertes * 1 poignée de roquette * 1 petite barquette de graines germées * 1 cube de bouillon de légumes * 3 c. à soupe d'huile d'olive * Sel et poivre**
POUR LA SAUCE * 1 petit bouquet d'herbes fraîches (persil, cerfeuil, coriandre…) * 10 cl d'huile d'olive * 3 cl de vinaigre de cidre * Sel et poivre

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Pelez la courge, ouvrez-la en deux, retirez les pépins puis détaillez-la en lamelles. Disposez-les sur une plaque ou dans un grand plat. Arrosez d'huile d'olive, salez, poivrez. Enfournez pour 30 minutes. Retournez les morceaux de courge plusieurs fois en cours de cuisson. **2** Mettez les lentilles dans une casserole avec le cube de bouillon et couvrez d'eau froide. Amenez à ébullition, couvrez, baissez le feu et laissez cuire 20 minutes. Salez en fin de cuisson puis égouttez. Laissez tiédir. **3** Rincez et essorez la roquette et les herbes. Mélangez les éléments de la sauce dans un récipient haut, ajoutez les herbes et mixez le tout à l'aide d'un mixeur plongeant. Assaisonnez les lentilles avec quelques cuillerées de cette sauce. Réservez le reste dans un bol. **4** Dressez la salade de lentilles et les quartiers de courge dans les assiettes. Répartissez la roquette et les graines germées. Ajoutez quelques traits de sauce et servez aussitôt.

Plat

RAGOÛT VÉGÉTARIEN DE POIS CHICHES

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION 30 MINUTES
TREMPAGE 12 HEURES
CUISSON 55 MINUTES

*** 400 g de tomates concassées (en conserve) * 200 g de pois chiches secs * 20 cl de coulis de tomate * 1 belle aubergine * 3 carottes * 1 poivron rouge * 1 oignon * 1 gousse d'ail * 1 petit bouquet de coriandre fraîche * 250 g de tempeh * 20 cl de bouillon de légumes * 1 c. à café de cumin en poudre * 1 c. à café de curcuma en poudre * 1 c. à café de curry en poudre * ½ c. à café de piment d'Espelette en poudre * Huile d'olive * Sel et poivre**

1 La veille, faites tremper les pois chiches secs dans un saladier rempli d'eau. **2** Le jour même : lavez les carottes, épluchez-les et coupez-les en dés. Pelez et émincez l'oignon et l'ail. Lavez le poivron, coupez-le en deux, retirez les graines et les parties blanches, détaillez-le en petits dés. Lavez l'aubergine et coupez-la en petits cubes. **3** Faites chauffer un filet d'huile dans une cocotte, faites-y revenir l'oignon et l'ail pendant 5 minutes, sans les laisser colorer. Ajoutez les carottes, le poivron, l'aubergine, mélangez 5 minutes sur feu moyen puis versez le bouillon. Incorporez le coulis de tomate, les pois chiches égouttés, les tomates concassées et leur jus. Salez, poivrez, ajoutez les épices et laissez mijoter 40 minutes. **4** Coupez le tempeh en tranches épaisses. Faites-les griller dans une poêle antiadhésive avec un filet d'huile d'olive. **5** Dressez le ragoût de légumes dans un grand plat de service. Disposez les tranches de tempeh sur le dessus et parsemez de coriandre ciselée. Servez sans attendre.

Dessert

MOUSSE AU CHOCOLAT SANS ŒUF

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION 30 MINUTES
RÉFRIGÉRATION 4 HEURES

*** 1 boîte de pois chiches * 180 g de chocolat noir * 40 g de sucre de canne * 2 c. à soupe de crème de coco bio**

1 Égouttez les pois chiches pour récupérer le jus, réservez-en 160 g. Mettez le chocolat à fondre doucement au bain-marie ou au micro-ondes. Lorsqu'il est totalement fondu, ajoutez le sucre et la crème de coco. **2** Montez le jus des pois chiches comme des blancs d'œufs tout d'abord à vitesse lente puis de plus en plus vite jusqu'à obtenir une mousse ressemblant à s'y méprendre à des blancs d'œufs en neige. Incorporez-les délicatement au chocolat fondu tiède puis répartissez dans 6 coupes. Placez au frais 4 heures avant de déguster.

LE PIMENT, il ne manque pas de piquant

Cultivé depuis 9 000 ans, le piment assaisonne les plats cuisinés (épicés ou pas) et les plus courageux le mangent même… cru. Il existe différentes variétés mais le plus connu et le plus « doux » reste le piment d'Espelette. Outre sa place dans les assiettes, il est excellent pour la santé grâce à sa forte concentration en capsaïcine, son principal composant actif.

Par Emma Clemens

BOURRÉ DE VITAMINES

Un piment de taille normale possède 10 % des apports journaliers recommandés en vitamine A. Autre bienfait : il est riche en vitamine C. Il en contient plus que dans le piment que dans . Enfin, il apporte des vitamines K et B6.

UN COUP DE CHAUD

Eh oui, le piment a des effets aphrodisiaques. Facilitant la circulation sanguine et les problèmes cardio-vasculaires il stimule la libido (mais à consommer avec modération).

ANTICANCER ?

Des études menées sur des souris ont révélé que la capsaïcine des piments tuerait les cellules cancéreuses et réduirait les risques de cancer de la prostate et du pancréas. En bonus, la substance active n'influencerait pas la bonne santé des cellules voisines et saines de l'organisme. Le piment pour lutter contre le cancer ? À suivre.

SI ÇA BRÛLE…

Si par hasard le piment est un peu fort à votre goût, il faut oublier l'idée de boire de l'eau pour atténuer son feu. À la place, on privilégie la mie de pain ou les matières grasses comme le lait et le fromage. Question de survie.

BON POUR L'ESTOMAC

Pour apprécier le piment et bénéficier de tous ses atouts, il faut le consommer régulièrement pour que le corps s'habitue à ses effets. Sur le long terme, il protégerait contre l'accumulation du cholestérol et réduirait la production d'acide gastrique. Une récente étude (source site Plaisirs Santé) menée à Singapour démontre que la consommation quotidienne de piment diminuerait de 53 % le risque d' ulcère gastro-duodénal.

Abonnez-vous vite à

et recevez en cadeau

LE DUO DE SACS SHOPPING

⚠ Bientôt la fin des sacs en plastique
profitez-en !

100% coton
Dimensions : 38 x 42cm

1 AN - 6 NUMÉROS
marmiton
Le magazine de www.marmiton.org

+ EN CADEAU
le duo de sacs shopping

19,90 € SEULEMENT

Studio Verte - Visuels non contractuels

A découper ou à photocopier

Abonnez-vous vite !

au **01 44 70 00 07** (prix d'un appel local) en donnant le code **MARM29B**
ou renvoyez ce bon d'abonnement à **Marmiton Service Abonnement, 56 rue du rocher, 75008 Paris**

☐ **Oui,** je souhaite m'abonner à Marmiton magazine et recevoir les 6 prochains numéros pour **seulement 19,90€ + en cadeau le duo de sacs shopping** MARM29B

J'ai bien noté que mon abonnement débute avec le prochain numéro.

Mes coordonnées :

NOM : .....
PRÉNOM : .....
ADRESSE : .....
.....
CODE POSTAL : | | | | | VILLE : .....
TÉLÉPHONE : | | | | | | | | | |
E MAIL : ..... @ .....

Mon règlement :

Quantité : ..... x 19,90€ = ... (total de ma commande)

☐ Chèque bancaire ou postal à l'ordre de Marmiton.

☐ CB | | | | | | | | | | | | | | | |

Date d'expiration | | | | Code Crypto | | | (les 3 chiffres au dos de votre CB)

Date et signature obligatoires

☐ **Oui**, je souhaite recevoir des sollicitations commerciales et/ou participer à des études du groupe Marmiton et/ou de ses partenaires.

Offre exclusivement réservée aux nouveaux abonnés en France métropolitaine valable jusqu'au 31/12/2016. Pour les DOM-TOM et l'étranger, nous consulter au +33 1 44 70 00 07.
Conformément à la loi informatique et libertés du 06/01/78, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification pour toute information vous concernant.
*Vous recevrez votre cadeau après enregistrement de votre règlement, sous 4 à 6 semaines maximum, par pli séparé, dans la limite des stocks disponibles.

Déco à la découpe

Pour préparer des légumes joliment et sans gâchis, munissez-vous de votre plus bel éplucheur et d'un couteau d'office bien aiguisé (ou des autres ustensiles de notre shopping page suivante) et à vous fleurs de tomates.

Fleurs de tomate

1 *Prenez la tomate dans votre main et pratiquez à l'aide d'un couteau d'office une incision de la base à 1 cm du pédoncule.*

2 *Recommencez de façon à obtenir 8 quartiers.*

3 *Décollez la peau de la chair. Vous dégagez ainsi le premier pétale.*

4 *Poursuivez sur toute la surface de la tomate.*

5 *Dégagez ensuite le premier quartier de chair tout autour de la pulpe.*

6 *Poursuivez jusqu'à l'ouverture complète de la fleur.*

GUIDE DU TAILLAGE Photos et légendes extraites de l'ouvrage de Thierry Molinengo, chef de cuisine et fin pédagogue qui manie le couteau comme personne ! 60 techniques différentes et 500 pas à pas pour sublimer les légumes.
« Légumes », de Thierry Molinengo, photos de Michel Langot, Éditions de La Martinière, 24,90 €.

Cook Expert®

MON ROBOT CUISEUR

TOUT REUSSIR DE L'ENTREE AU DESSERT

12 Programmes - Multifonction - Cuisson induction

Pour mijoter, préparer des soupes, cuire à la vapeur
Émincer, râper, hacher ou émulsionner des sauces
Pétrir, battre les blancs, réaliser des sorbets...

Recettes et astuces sur l'appli gratuite
magimix.fr

magimix

Cuisinez comme un chef

EN RONDELLES Pour les créatifs de la cuisine, ce boulon découpe courgettes et concombres en spirales pour le plus grand bonheur des yeux sur les plats. **Cucumbo, 13 €, Pa Design.**

Ça va tailler !

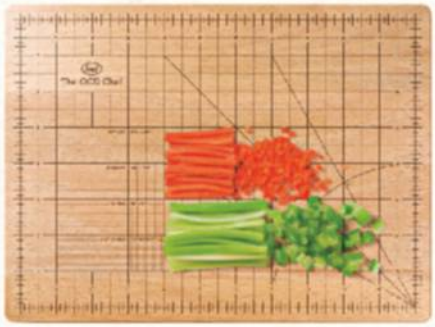
Puisque tout le monde n'est pas un as du découpage, ces ustensiles seront d'une grande utilité pour commencer sa formation de maître sushi et de virtuose des ciseaux…

par Dany Duran

CISEAUX TOUCAN Cette paire de ciseaux se démarque par ses multiples fonctionnalités : elle permet de couper toutes sortes d'aliments comme les fruits, les légumes ou même la viande, comporte un casse-noix et un décapsuleur. Et grâce à son cache aimanté, vous pourrez la poser sur le réfrigérateur pour l'avoir toujours à portée de main. **9,90 €, Kikkerland.**

MULTITÂCHE Avec sa base plate et antidérapante, c'est la stabilité assurée ! À la fois cul-de-poule, saladier et râpe avec 3 lames interchangeables en Inox, il émince ou râpe les légumes en un tour de main ! **Salad'Party, 29,90 €, Yoko Design.**

EMPORTE-PIÈCE À THÈME Set de 3 emporte-pièce en acier : cuisse de poulet, saucisse et os. Pour découper les légumes en formes rigolotes et les faire griller au barbecue.
BBQ veggies, 12,90 €, Idée Cadeau.



POUR LES MANIAQUES Planche à découper en bambou avec règles pour couper de différentes façons (fine julienne, fine brunoise, julienne, brunoise, allumettes, petits cubes, bâtonnets, dés moyens).
Planche à découper en bois avec règles, 19,95 €, Cadeaux Folies.

TAILLE-LÉGUMES Deux fonctions possibles grâce à ses 2 lames en acier inoxydable : la petite pour éplucher et la grande pour réaliser des épluchures décoratives. Fonctionne avec carottes, courgettes, concombres, etc.
Éplucheur Karoto, existe aussi en noir, 11,95 €, Cadeaux Folies.

Chez Marie, nos pâtes à tartes ont 100% d'ingrédients naturels pour vous plaire à 100%

Pâte préparée à partir d'ingrédients d'origine naturelle. Marie SAS - RCS Créteil 327 280 388.

Au rayon frais

www.marie.fr

Marie

Cuisiner c'est Aimer

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR. WWW.MANGERBOUGER.FR

Pétillant de Listel

De la Vigne au Verger*

*Élaboré à partir de raisin
et d'arôme naturel de fruits

ARÔME
100% NATUREL

SANS SUCRE AJOUTÉ

À BOIRE
SUR GLACE**

** Suggestion de mode de consommation

SANS
CONSERVATEUR
SANS SULFITE

PARFUMS : PÊCHE, FRAMBOISE, RAISIN NATURE, ANANAS-PASSION,
LITCHI-PAMPLEMOUSSE, MANZANA, ROSÉ NATURE

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

20 recettes de mezze pour twister apéros et buffets

Par Claire Debruille

Avec les beaux jours, on a envie d'apéros, de buffets, d'amis et de convivialité. Invitez, c'est MEZZE party ! Le principe des mezze, c'est tout ce qu'on aime : plusieurs petits plats (10-20, plus, c'est vous qui voyez ;-) que l'on picore au gré des envies. Il y en a pour tous les goûts : des salades, des dips, des brochettes, du fromage, des légumes... à accompagner de pain pita pour pouvoir saucer tous les plats (c'est tellement bon qu'on vous garantit que vous allez le faire) !

Börek * Tzatziki * Fattouche * Falafels * Kebbe * Taboulé

Ce qui est bien avec les mezze, c'est que l'on n'a pas à choisir une recette, on peut toutes les faire. Il suffit juste d'inviter assez de monde ! On lance les invitations ?

LABNE

À parfumer de zaatar, un mélange de thym, de sésame et de sumac, ou à bien égoutter pour en faire de petites boules et les conserver dans l'huile.

BÖREK TURCS

Pour un pliage parfait de ces délicieux cigares, regardez notre technique culinaire en vidéo sur le site Marmiton

Recettes à retrouver en p. 70

Boulettes de fromage (Liban)

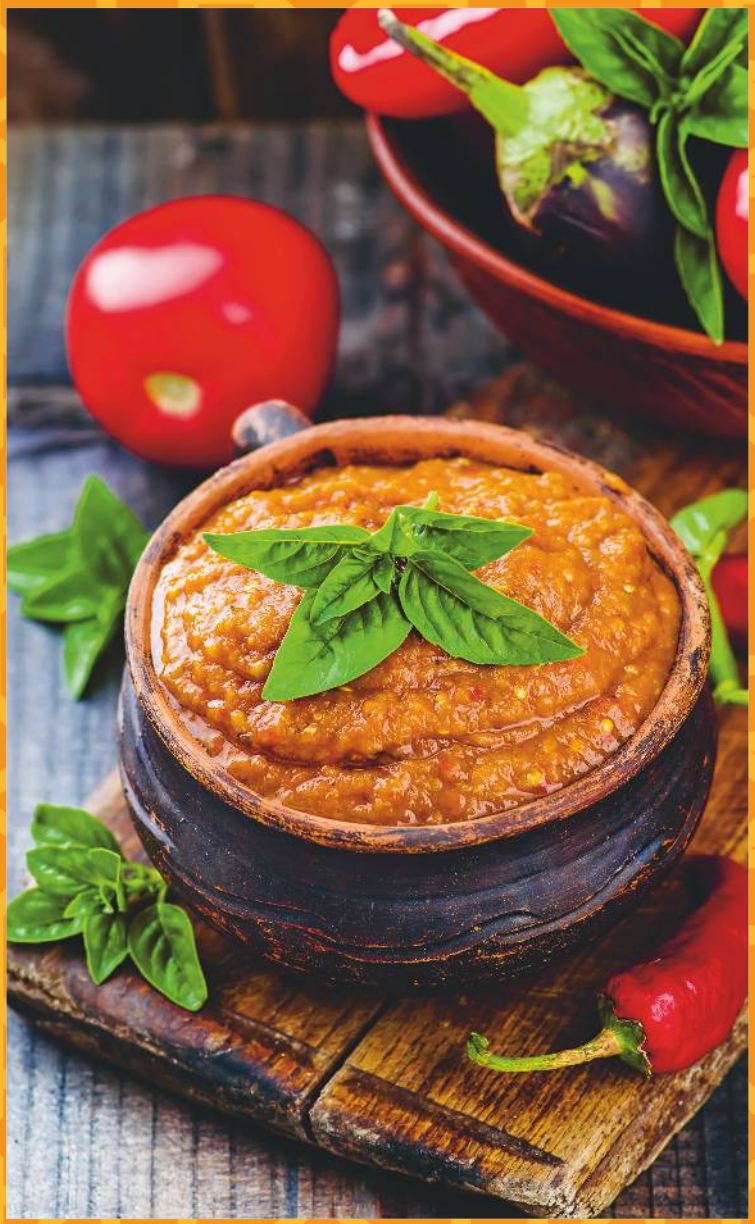
Pour une version moins « légère », panez les boulettes, faites-les frire et servez-les avec un fromage frais agrémenté de menthe hachée.

Tzatziki de concombre

Incontournable, il se sert à l'apéro comme dip, en entrée légère ou comme sauce pour agrémenter des viandes, des poissons ou des légumes grillés.

HOUMOUS

Si vous utilisez des pois chiches en boîte, gardez le jus. Fouettez-le en neige puis incorporez du chocolat fondu pour réaliser une délicieuse mousse au chocolat sans œufs ! Les invités ne trouveront jamais l'ingrédient mystère… ;-)



CAVIAR D'AUBERGINE RAPIDE AU MICRO-ONDES

Avec cette recette, vos subites envies de caviar d'aubergine seront comblées ! Si vous avez un peu plus de temps, préparez-le en faisant griller les aubergines comme dans notre vidéo sur le site Marmiton.

Recettes à retrouver en p. 71

LABNE

POUR 2 personnes
PRÉPARATION 5 minutes
REPOS 4 heures

- 50 cl de yaourt bulgare
- 1 pincée de sel (facultatif)
- Huile d'olive

1 Versez le yaourt dans un filtre à café et ajoutez éventuellement le sel. Laissez égoutter dans un endroit frais 4 à 8 heures selon la consistance désirée.

2 Disposez le labne dans un plat. Creusez dedans une rigole circulaire et versez-y un filet d'huile.

REMARQUES Le labne se déguste avec du pain pita (libanais) ou en toast avec des concombres, des tomates, etc. Variez les plaisirs en ajoutant du piment, de l'ail ou réalisez une préparation sucrée.

Si vous laissez reposer plus longtemps, 2 jours environ, la consistance sera suffisamment épaisse pour en faire des « petites boulettes » que vous pourrez conserver dans un bocal rempli d'huile d'olive.

Recette proposée par lili_63

L'avis des internautes

KRALICE *J'utilise aussi le labne quand il est bien ferme en version sucrée, avec une purée de fruits rouges frais par exemple, pour un dessert rapide et léger.*

BÖREK TURCS

POUR 16 böreks
PRÉPARATION 15 minutes
CUISSON 5 minutes

- 5 brins d'aneth
- 160 g de fromage de chèvre frais
- 1 œuf
- 8 feuilles de brick
- Huile

1 Rincez et séchez l'aneth. Ciselez-en les feuilles. Dans une assiette, ajoutez-y le fromage et l'œuf. Travaillez pour obtenir une pâte bien homogène.

2 Séparez en deux chaque feuille de brick. Sur chaque moitié, répartissez la pâte en la déposant en petit tas au centre. Enroulez les demi-feuilles sur elles-mêmes en rabattant les bords.

3 Dans une grande poêle huilée bien chaude, faites dorer les rouleaux de tous côtés.

REMARQUES Délicieux avec une entrée à base de yaourt.

Recette proposée par clemoune

L'avis des internautes

KARINE_142 *Très bon aussi avec une farce épinards, feta, brousse, pignons de pin grillés. Je fais cuire les böreks au four (sous le gril) avec un peu d'huile pour ce que ce soit moins gras.*

BOULETTES DE FROMAGE (LIBAN)

POUR 25 boulettes environ
PRÉPARATION 15 minutes
RÉFRIGÉRATION 1 heure

- ½ bouquet de menthe
- 225 g de fromage de chèvre frais à la coupe
- 175 g de feta
- 4 c. à soupe d'huile d'olive (facultatif)
- ½ c. à café de cumin
- ¼ c. à café de poivre de Cayenne (facultatif)

1 Dans un saladier, malaxez à la main le fromage de chèvre, la feta, le cumin et le poivre. Faites-en des boulettes, moyennes de préférence.

2 Lavez et séchez la menthe puis émincez les feuilles au hachoir, c'est plus rapide. Roulez les boulettes dedans. Placez 1 heure au réfrigérateur pour laisser durcir.

3 Au moment de servir, arrosez d'huile si vous le souhaitez.

REMARQUES En amuse-gueule ou à la place d'un plateau de fromage, c'est très frais.

Recette proposée par nadej

L'avis des internautes

MARLOU *J'ai préparé cette entrée pour un repas oriental avec des mezzes et je n'ai eu que des compliments. Par contre, je conseille de travailler les produits bien froids et de ne rouler dans la menthe qu'au dernier moment pour que celle-ci reste bien verte.*

TZATZIKI DE CONCOMBRE

POUR 4 personnes
PRÉPARATION 10 minutes
RÉFRIGÉRATION 2 heures

- 1 concombre
- 1 gousse d'ail
- 1 brin de menthe fraîche
- 2 yaourts grecs
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de vinaigre
- Sel et poivre

1 Épluchez le concombre, râpez-le finement et mettez-le dans une passoire. Salez-le pour qu'il dégorge plus vite.

2 Pelez et pressez l'ail. Rincez, séchez, effeuillez et ciselez la menthe. Dans un saladier, ajoutez à l'ensemble les yaourts, l'huile, le vinaigre et le poivre.

3 Essorez le concombre, ajoutez-le et mélangez. Salez si besoin. Placez au moins 2 heures au réfrigérateur avant de servir. Dégustez seul ou accompagné de pain ou de salade.

REMARQUES Idéale l'été pour sa fraîcheur, cette entrée sait néanmoins se faire apprécier tout au long de l'année et a toujours autant de succès, malgré l'extrême simplicité de la recette.

Recette proposée par ptit_ange

HOUMOUS

POUR 3 personnes
PRÉPARATION 10 minutes
CUISSON 5 minutes
RÉFRIGÉRATION 2 heures

- 800 g de pois chiches en conserve
- 2 citrons
- 2 gousses d'ail
- 3 c. à soupe de tahini (pâte de sésame)
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

1 Dans une casserole, mettez les pois chiches et leur jus. Portez à ébullition. En attendant, pelez et hachez l'ail. Pressez les citrons.

2 Retirez les pois chiches du feu. Prélevez-les à l'écumoire en réservant le jus et mettez-les dans un saladier. Ajoutez l'ail puis mixez très soigneusement. Incorporez petit à petit le jus de citron, l'huile et le tahini, en tournant entre chaque pour obtenir une pâte bien homogène. Goûtez pour doser à votre goût.

3 Versez peu à peu du jus de cuisson afin d'obtenir la consistance désirée. En principe, quand on passe une cuillère dedans, les marques doivent s'estomper. En refroidissant, ça se raffermit. Salez et poivrez. Placez 2 heures au réfrigérateur.

4 Pour le consommer, mettez-en un peu dans votre assiette. Creusez légèrement le centre et versez un filet d'huile d'olive. Trempez-y des morceaux de pain et dégustez.

REMARQUES C'est ma petite recette à moi, je ne sais pas si elle est très traditionnelle. L'astuce consiste à ce que les pois chiches soient mixés à chaud (et à sec) pour que l'ail fonde dedans. Le tahini peut se trouver dans les épiceries orientales.

Recette proposée par FredS

CAVIAR D'AUBERGINE

POUR 6 personnes
PRÉPARATION 10 minutes
CUISSON 15 minutes
RÉFRIGÉRATION 2 heures

- 2 belles aubergines (environ 450 g)
- 1 gousse d'ail
- Jus de citron
- Huile d'olive
- Sel

1 Pelez les aubergines et coupez-les en cubes d'environ 1,5 cm de côté. Mettez-les dans un plat de service dans lequel vous pourrez mixer. Enfournez au micro-ondes à pleine puissance pour 15 minutes. Régulièrement, toutes les 5 minutes par exemple, mélangez pour bien répartir la cuisson. Les légumes doivent perdre environ la moitié de leur volume et se ratatiner. Laissez refroidir.

2 Arrosez les aubergines de 5 à 10 cl d'huile et d'environ autant de jus de citron en dosant en fonction de la dominante recherchée. Pelez l'ail puis ajoutez la gousse et du sel. Mixez le tout. Placez environ 2 heures au réfrigérateur pour consommer frais.

REMARQUES L'emploi du four à micro-ondes vaut à cette recette d'être qualifiée de « rapide et écolo » : c'est le mode de cuisson avec le moins de perte énergétique et… le moins d'ustensiles salis !

Recette proposée par gcottenc

L'avis des internautes

AMAUBIN *Recette rapide et délicieuse. J'ai juste ajouté un peu de cumin.*

Si vous devez vraiment faire un choix, veillez à avoir des plats froids et des plats chauds, les gens adorent les buffets ou les apéros où tout n'est pas froid. Le chaud, ça fait le show !

ARAYESS

Ces petits pains farcis, vous pouvez les réaliser vous-même de A à Z en préparant vos propres pains, la recette vous attend p. 76!

FEUILLES DE VIGNE FARCIES À LA VIANDE D'HILDA

Également délicieuses en version végétarienne en agrémentant le riz d'oignon et de pignons grillés.

Recettes à retrouver en p. 76

Fattouche

Cette salade a ses petits trucs en plus : le sumac, qui lui donne son goût inimitable, et le pain grillé qui lui apporte du croustillant.

Falafels au four

Vous pouvez les faire frire si vous le souhaitez, toutefois, au four, c'est tout aussi bon et plus léger ;-)

CHAUSSONS AUX ÉPINARDS (FATAYER)

À accompagner de leurs acolytes au fromage pour avoir tout bon !

PURÉE DE LENTILLES À LA LIBANAISE

Pour les buffets et les apéros, servez avec des petits toasts de pain pita !

Recettes à retrouver en p. 77

ARAYESS

POUR 6 personnes
PRÉPARATION 10 minutes
CUISSON 20 minutes

- 700 g d'agneau haché
- 1 boîte de tomates concassées (400 g)
- 2 échalotes
- 3 c. à soupe de persil haché
- 3 pains libanais de 20 cm de diamètre
- 50 g de pignons de pin
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- ½ c. à soupe de cumin moulu
- ½ c. à soupe de coriandre moulue
- Sel et poivre

POUR LA SAUCE (FACULTATIF) :

- 3 c. à soupe de tahini
- 2 c. à soupe de jus de citron

1 Préchauffez le four à 175 °C (th. 5/6). Dans une poêle, faites griller rapidement à sec les pignons. Ouvrez chaque pain en deux en faisant attention de ne percer ni le dessus ni le dessous.

2 Pelez puis émincez les échalotes. Mettez-les dans un saladier avec la viande, les tomates, le persil, le cumin, la coriandre et l'huile. Salez, poivrez et mélangez à la main. Incorporez-y les pignons.

3 Farcissez les pains de cette préparation. Posez-les sur une plaque tapissée de papier sulfurisé. Enfournez pour 15 minutes, voire 20 si vous aimez la viande davantage cuite.

4 Coupez chaque arayess en deux et servez sans attendre avec une salade fattouche ou du boulgour. Si vous voulez, préparez la sauce : mélangez le tahini et le jus de citron puis diluez le tout avec de l'eau fraîche jusqu'à obtention d'une sauce onctueuse mais liquide. Proposez en accompagnement des pains farcis.

REMARQUES Les arayess sont très souvent un des éléments des mezze. J'ai goûté ces pains farcis au restaurant et, avec le souvenir qu'ils m'ont laissé sur les papilles, j'ai réalisé cette recette. Je ne prétends pas détenir la véritable recette mais, ma foi, celle-ci n'est pas mal. Qu'en pensez-vous?

Recette proposée par myriamrennes

FEUILLES DE VIGNE FARCIES

POUR 100 pièces
PRÉPARATION 50 minutes
CUISSON 50 minutes

- 500 g de viande hachée assez grasse (basse côte)
- 105 feuilles de vigne fraîches ou en conserve
- 1 tête d'ail
- 2 bonnes c. à soupe de concentré de tomate
- 170 g de riz rond
- 1 c. à café de purée de piment
- Sel et poivre

1 Ébouillantez quelques minutes les feuilles de vigne, les fraîches pour les assouplir et celles en conserve pour les dessaler. Égouttez-les. Avec les plus grosses ou les moins belles, tapissez le fond d'un faitout large et pas très profond.

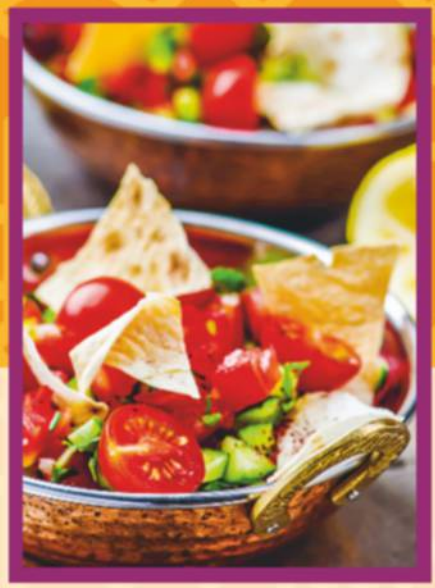
2 Dans un saladier, réunissez la viande, le riz (sans le laver), le concentré de tomate et, si vous aimez, le piment. Salez, poivrez et mélangez pour obtenir une texture homogène.

3 Sur un plan de travail, étalez 1 feuille et retirez la queue. Placez à la base un petit boudin de farce. Rabattez les côtés sur le mélange, puis repliez la base de la feuille. Roulez vers la pointe, délicatement mais fermement en serrant assez. Répétez cette opération avec le reste de la farce et des feuilles. Pelez l'ail.

4 Dans le faitout, rangez les rouleaux côte à côte en glissant çà et là 1 gousse d'ail. Si besoin, disposez en plusieurs étages. Mouillez avec 40 cl d'eau chaude et recouvrez d'une assiette retournée pour maintenir ces sarmas en place. Cuisez à feu doux environ 40 minutes jusqu'à ce qu'il n'y ait pratiquement plus de liquide au fond. Servez avec une sauce au yaourt et à l'ail écrasé.

REMARQUES Sarma c'est roulé, dolma c'est farci. J'utilise des feuilles de vigne fraîches, en saison, sous vide ou en bocal, conservées dans de la saumure. Pour des sarmas goûteux, la viande doit être grasse, avec du steak haché normal c'est trop sec. Je vous invite à lire les recommandations que je donne dans la recette Feuilles de vigne farcies au maigre d'Hilda.

Recette proposée par Hilda



FATTOUCHE

POUR 8 personnes
PRÉPARATION 20 minutes
CUISSON 5 minutes

- 200 g de tomates assez mûres
- 1 grosse laitue
- 2 gros oignons doux
- 2 poivrons doux
- 100 g de concombre
- 2 bouquets de persil plat
- ½ bouquet de menthe
- 10 g d'ail
- 1,5 galette de pain libanais

POUR L'ASSAISONNEMENT :

- 10 cl d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de vinaigre de vin
- 15 g de sumac
- 10 g de menthe sèche en poudre
- 1 c. à café de sel

1 Préchauffez le four en position gril. Lavez soigneusement à l'eau courante puis essorez le persil, la menthe et la laitue. Effeuillez les aromates et coupez la laitue en lamelles d'environ 3 cm de large. Épluchez le concombre, nettoyez les tomates et coupez le tout en petits cubes. Pelez les oignons et l'ail, rincez et épépinez les poivrons, puis émincez l'ensemble.

2 Enfournez le pain sur une plaque environ 5 minutes jusqu'à ce qu'il prenne une belle couleur dorée (surveillez car les galettes sont fines). Coupez-le en carrés d'environ 2 cm de côté. Mettez dans un saladier avec les ingrédients préparés ci-dessus. Mélangez bien.

3 Assaisonnez le tout : arrosez du vinaigre, saupoudrez du sumac, de la menthe et du sel. Enfin, versez l'huile et remuez.

REMARQUES Le sumac est une épice en poudre que vous trouverez dans les boutiques de produits libanais. C'est une recette typiquement libanaise que je tiens de ma belle-maman. La seule difficulté est de pouvoir trouver toutes les épices et le pain.

Recette proposée par Sybille_1

FALAFELS AU FOUR

POUR 6 personnes
PRÉPARATION 20 minutes
CUISSON 30 minutes
TREMPAGE 12 heures • REPOS 1 heure

POUR LES FALAFELS : * 400 g de pois chiches secs * 1 oignon * 3 gousses d'ail * 1 bouquet de persil * 2 c. à soupe de farine de pois chiche ou de blé (facultatif) * 2 c. à café de cumin moulu * 2 c. à café de sel * 1 c. à café de coriandre moulue * 1 c. à café de paprika * Huile d'olive
POUR LA SAUCE : * 100 g de concombre * 1 petit oignon * 1 gousse d'ail * 2 yaourts nature * 1 pincée de sel

1 La veille, mettez les pois chiches à tremper 1 nuit dans un grand volume d'eau.

2 Le jour même, pelez puis hachez grossièrement l'oignon et l'ail. Lavez, séchez, effeuillez et ciselez le persil. Rincez puis égouttez les pois chiches, ajoutez-y l'oignon, l'ail, le sel, le cumin, la coriandre et le paprika. Mixez jusqu'à obtenir une sorte de semoule. Réservez 2 cuillerées à soupe de persil, incorporez le reste au mélange. Couvrez et laissez reposer 1 heure.

3 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Avec la préparation, formez des boulettes de la taille d'une noix. Si la pâte est trop molle, ajoutez petit à petit de la farine. Aplatissez-les un peu et posez-les sur une plaque. Enfournez pour 20 à 25 minutes jusqu'à bien les dorer. Retournez à mi-cuisson.

4 Préparez la sauce : lavez puis râpez le concombre. Essorez-le soigneusement. Pelez et pressez l'ail. Épluchez l'oignon puis ciselez-en l'équivalent d'1 cuillerée à soupe. Dans un grand bol, réunissez ces éléments, ajoutez les yaourts, le persil réservé et le sel. Mélangez et placez au frais. Présentez avec les falafels.

REMARQUES Accompagnez avec de la salade verte, des tomates, des concombres ou des poivrons.

Recette proposée par Auberi

CHAUSSONS AUX ÉPINARDS

POUR 2 personnes
PRÉPARATION 25 minutes
CUISSON 20 minutes • REPOS 1 heure

POUR LA PÂTE : * 200 g de farine * 7 c. à soupe d'huile d'olive * ½ c. à café de sel
POUR LA GARNITURE : * 500 g d'épinards frais * 1 oignon ou 1 échalote * 1 citron (jus) * 1 c. à soupe de pignons de pins ou d'amandes effilées * ½ c. à café de sumac (facultatif) * Huile d'olive * Sel

1 Préparez la pâte : dans un saladier, salez la farine. Incorporez l'huile et travaillez pour la répartir. Versez peu à peu de l'eau froide jusqu'à obtenir une consistance élastique. Couvrez et laissez reposer 1 heure au frais.

2 Pendant ce temps, lavez, équeutez puis émincez les épinards. Pelez puis hachez fin l'oignon. Rassemblez le tout dans une terrine, salez, puis mélangez. Laissez reposer 30 minutes.

3 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Pressez le citron. Au jus, ajoutez l'équivalent de 2 fois son volume d'huile, les pignons et, si vous aimez, le sumac. Mettez sur les épinards. Mélangez longuement pour imprégner les épinards de façon homogène.

4 Étalez la pâte finement. À l'aide d'un bol, découpez-la en ronds. Au centre de chacun d'eux, placez un peu d'épinards. Refermez avec 3 doigts en serrant bien, de façon à former des triangles. Enfournez sur une plaque pour 20 minutes environ afin que les chaussons soient dorés. Servez chaud au froid avec une salade.

REMARQUES Pour former les triangles, pincez un bord, d'un coin jusqu'au centre, puis rassemblez le reste en deux pointes.

Recette proposée par isabelle_1690

PURÉE DE LENTILLES

POUR 6 personnes
PRÉPARATION 10 minutes
CUISSON 45 minutes

* 5 gros oignons * 160 g de lentilles vertes * 25 cl d'huile d'olive * 55 g de riz rond * Sel

1 Dans un autocuiseur avec 1 l d'eau salée, mettez les lentilles et cuisez 15 minutes à partir du chuchotement de la soupape. Pendant ce temps, pelez puis émincez 2 oignons et, dans une poêle avec 10 cl d'huile, faites-les revenir jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

2 Quand les lentilles sont cuites, ajoutez le riz et les oignons avec leur huile. Continuez à cuire à découvert 20 minutes environ jusqu'à ce que le mélange soit un peu évaporé mais soit encore un peu humide quand même. Remuez souvent pour ne pas que cela adhère à la cocotte. Pour une consistance plus onctueuse, versez de l'eau en cours de cuisson. Débarrassez dans un grand plat et laissez se solidifier en refroidissant.

3 Pelez puis émincez les oignons restants. Dans la poêle avec le reste d'huile, cuisez-les jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés, presque brûlés. Répartissez-les ensuite sur la purée de lentilles. Servez tiède ou froid avec une salade de tomate, des oignons blancs pour ceux qui aiment, et du pain libanais.

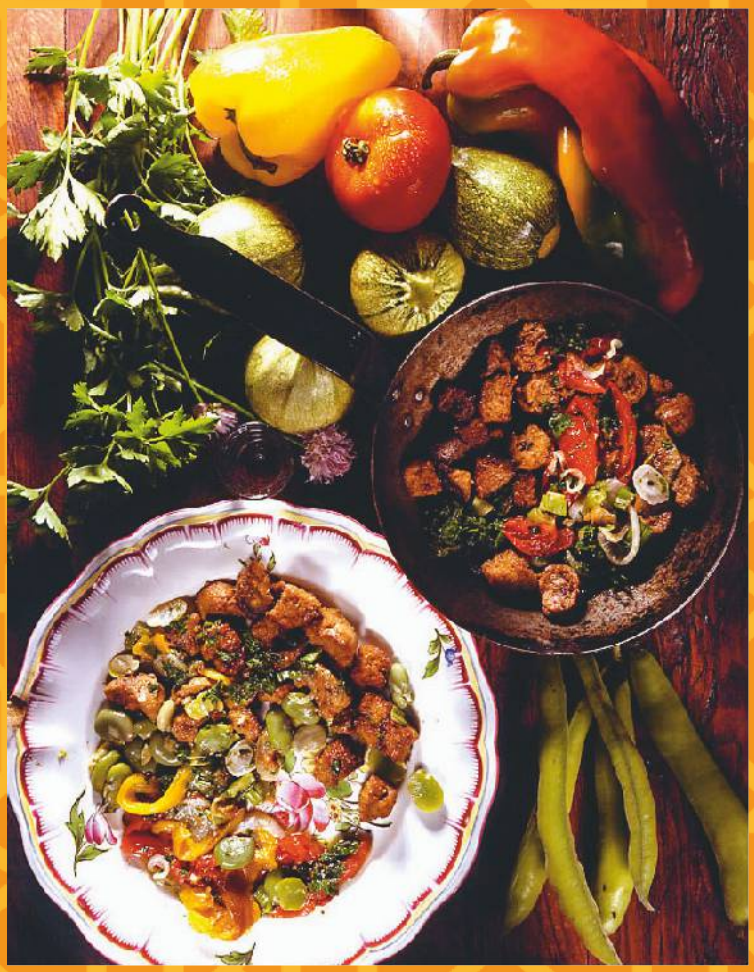
REMARQUES Plat idéal pour les végétariens. Le charmant nom de ce plat est mjadra (à prononcer en roulant le « r »).

Recette proposée par Mona_5

L'avis des internautes

MAMATI57 *Pour ma part, je mets moins d'huile et, pour plus de facilité, je fais cuire les lentilles d'un côté et de l'autre le riz. Ensuite, je mélange avec les oignons 5 minutes sur un feu doux en continuant de bien remuer. Très bon avec une salade libanaise… Délicieux, végétarien et très apprécié.*

Plus pratique : servez le taboulé ou la salade dans des bouchées de pain ou la purée sous forme de petites boulettes pour éviter de sortir des couverts...



MEZZE AU FOIE

Une jolie façon de faire manger du foie à tout le monde et avec le sourire.

LE VRAI TABOULÉ LIBANAIS

Contrairement au taboulé que l'on trouve un peu partout chez nous, l'ingrédient principal du taboulé libanais n'est pas la semoule mais le persil plat. L'essayer, c'est l'adopter ! (Voire même oublier l'autre version.)

Recettes à retrouver en p. 82

Chich taouk

Cette recette va devenir un incontournable du barbecue ou de l'apéro en version mini…

Pitas (pains grecs à garnir)

Rien de plus simple à préparer, surtout lorsqu'il suffit de suivre la recette en vidéo avec toutes ses astuces sur le site Marmiton.

CHINKLICH (LIBAN)

CHENKLISH (RECETTE LIBANAISE)

KIBBE NAYE (LIBAN)

KEBBE LIBANAIS

Recettes à retrouver en p. 82-83

MEZZE AU FOIE

POUR 8 personnes
PRÉPARATION 15 minutes
CUISSON 10 minutes

- 500 g de foies d'agneau
- 2 oignons moyens
- ½ botte de persil
- 80 g de farine
- ½ c. à café de piment fort
- Huile de tournesol
- Sel et poivre

1 Dénervez les foies d'agneau et coupez-les en cubes de 2 cm de côté. Dans un saladier ou une assiette creuse, mélangez la farine et le piment. Ajoutez la viande et enrobez-la bien.

2 Dans une poêle, faites chauffer un bon fond d'huile, mais pas trop car il ne s'agit tout de même pas de friture. Déposez-y les cubes de foie et cuisez-les en remuant 10 à 15 minutes selon votre goût. Salez et poivrez. Pelez et coupez en deux les oignons, puis émincez-les. Ajoutez-les à mi-cuisson.

3 Égouttez les morceaux de foie et disposez-les dans les assiettes. Lavez et séchez le persil, puis hachez grossièrement les feuilles et parsemez-en la viande. Servez tiède.

REMARQUES **Les mezze, toujours présentés en nombre, peuvent constituer un repas complet. Les petites assiettes sont dispersées sur la table et chacun y pioche à sa guise.**

Recette proposée par kralice

TABOULÉ LIBANAIS

POUR 5 personnes
PRÉPARATION 15 minutes
TREMPAGE 15 minutes

- 4 grosses tomates fermes
- 1 citron (jus)
- 1 botte d'oignons verts
- 2 bouquets de persil plat
- 1 bouquet de menthe fraîche
- 1 petite poignée de boulgour brun moyen
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 pincées de sel

1 Dans un grand bol d'eau, mettez à tremper le boulgour 15 minutes pour le ramollir. Pendant ce temps, rincez, séchez puis équeutez le persil et la menthe. Hachez grossièrement les feuilles au couteau ou aux ciseaux. Nettoyez les oignons puis émincez-les. Lavez les tomates et coupez-les en petits dés. Mettez le tout dans un saladier.

2 Lorsque le boulgour ne croque plus, sortez-le de l'eau. Pressez-le entre les mains pour l'essorer. Mettez-le dans le saladier avec le reste. Extrayez le jus du citron et arrosez-en le tout. Ajoutez le sel et l'huile puis mélangez afin que le taboulé prenne un aspect brillant qui indique qu'il y a suffisamment d'huile.

REMARQUES **Attention, le boulgour est du blé concassé assez fin et non pas de la semoule de couscous. De même, n'utilisez pas de persil frisé, car son goût est beaucoup plus fort.**

Recette proposée par Youmna_1

L'avis des internautes

MC93 *L'hiver, à la place de la tomate, je mets de la grenade. C'est délicieux !*

CHICH TAOUK

POUR 6 personnes
PRÉPARATION 10 minutes
CUISSON 15 minutes
MARINADE 12 heures

- 900 g de blancs de poulet

POUR LA MARINADE :

- 2 citrons (jus)
- 4 gousses d'ail
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de thym
- 1 c. à café de piment
- 1 c. à café de cumin
- 1 c. à café de cannelle
- 1 c. à café de sumac
- 1 dose de safran
- Sel

1 La veille, préparez la marinade : pressez les citrons et versez le jus dans un plat creux. Pelez et hachez l'ail, puis ajoutez-le avec le reste des ingrédients. Salez et mélangez. Coupez en morceaux les blancs de poulet, puis incorporez-les dedans. Laissez mariner 1 nuit.

2 Le jour même, préparez un barbecue. Égouttez les morceaux de poulet, puis enfilez-les sur des pics à brochette. Posez-les sur la grille et laissez griller 15 minutes en retournant à mi-cuisson.

REMARQUES **Vous pouvez cuire le poulet dans un plat avec la marinade, 25 minutes au four à 200 °C (th. 6/7).**

L'avis des internautes

GASTROSOPHE *Revient à la maison tous les étés. À la place du sumac, je mets de la menthe et de l'anis vert. Fait systématiquement l'unanimité.*

PITAS

POUR 10 pitas
PRÉPARATION 20 minutes
CUISSON 20 minutes
REPOS 1 heure

- 500 de farine blanche
- 1 sachet de levure de boulanger
- 1 pincée de sucre
- 1 pincée de sel

1 Dans une jatte, mélangez la farine et le sel. Dans un grand bol, diluez le sucre dans 25 cl d'eau tiède, puis émiettez la levure dedans et mélangez. Versez dans la farine et malaxez pour constituer une boule. Si besoin, ajoutez de la farine si c'est trop collant, ou de l'eau si c'est trop sec. Couvrez d'un torchon propre. Laissez reposer 1 heure dans un endroit chaud.

2 Sur le plan de travail fariné, travaillez longuement la pâte de manière à ce qu'elle devienne très souple. Partagez-la en 10 portions égales. Abaissez-les en disques de quelques millimètres d'épaisseur.

3 Dans une poêle sans matière grasse, cuisez chaque galette 1 à 2 minutes sur chaque face. Dégustez chaud ou froid, en roulant dedans de la feta, des petits légumes (tomate, concombre, poivron, oignon) ou des boulettes de viande.

REMARQUES **Il est possible de laisser lever à nouveau les pitas avant la cuisson. Ainsi elle seront plus épaisses et pourront alors être ouvertes et garnies à l'intérieur après leur cuisson. Pour des pitas plus diététiques, vous pouvez mélanger à parts égales farine blanche et complète. Mettez alors un tout petit peu plus d'eau dans la préparation.**

Recette proposée par luna

publicis Crédit photo : S. Barbate

JEAN AUGIER
MAITRE DISTILLATEUR

DÉCOUVREZ LES SECRETS D'UN PASTIS FAIT MAIN

PASTIS GRAND CRU

Bien plus qu'un anisé, le Pastis Henri Bardouin est un pastis Grand Cru complexe et élégant.
Son secret : le profond équilibre de plus de 65 plantes et épices cueillies, macérées, distillées, assemblées.
Le Pastis Henri Bardouin est un pastis fait main, où l'expérience et le savoir-faire interviennent à chaque étape.

Découvrez toutes les étapes de sa fabrication sur pastishenribardouin.com

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTE, CONSOMMEZ AVEC MODERATION

CHINKLICH (LIBAN)

POUR 3 boules moyennes
PRÉPARATION 5 minutes
CUISSON 15 minutes
Repos 24 heures + 72 heures

- 2 kg de yaourt nature
- 1 c. à soupe de paprika
- Huile d'olive
- Thym sec
- Sel

1 La veille, dans une grande casserole, mélangez le yaourt, 20 cl d'eau et un peu de sel. Chauffez à feu doux 15 minutes environ jusqu'à ce que l'ensemble devienne crémeux. Laissez refroidir hors du feu.

2 Versez dans un sac en tissu et pendez-le. Laissez égoutter 24 heures pour que le yaourt devienne sec.

3 Le jour même, dans un saladier, mélangez le yaourt, 1 cuillerée à soupe de thym et le paprika. Formez 3 boules. Placez-les dans un endroit sec et ensoleillé. Au bout d'environ 3 jours, dès que les boules ont bien séché, enduisez-les d'huile et enrobez-les de thym.

L'avis des internautes

AXELLE_164 *Se marie très bien avec une sauce au lait de coco !*

CHENKLISH (RECETTE LIBANAISE)

POUR 4 personnes
PRÉPARATION 10 minutes

- 4 tomates
- 1 gros oignon
- 1 chenklish
- Huile d'olive
- Cumin en poudre (facultatif)
- Sel et poivre

1 Dans un plat de service, écrasez le chenklish à la fourchette. Lavez et séchez les tomates. Pelez l'oignon. Coupez le tout en petits dés, posez sur le fromage et mélangez.

2 Arrosez d'huile, salez, poivrez et ajoutez éventuellement un peu de cumin, puis remuez.

REMARQUES **Le chenklish qui vient du Liban se présente généralement sous la forme d'une boule de fromage sec entourée d'herbes de Provence. Il n'est pas facile à trouver, si ce n'est chez un traiteur libanais.**

KIBBE NAYE (LIBAN)

POUR 6 personnes
PRÉPARATION 15 minutes
REPOS 1 heure

- 600 g de viande pour tartare ou de gigot d'agneau dégraissé
- 1 petit oignon
- 1 bouquet de menthe
- 75 g de boulgour (blé concassé)
- Huile d'olive
- Sel et poivre

1 Lavez le boulgour puis égouttez-le. Dans un saladier, couvrez-le largement d'eau et laissez-le gonfler 1 heure au frais. Égouttez.

2 Pelez l'oignon et mixez-le finement. Ajoutez au boulgour, salez et poivrez. Hachez la viande puis incorporez-la à l'ensemble au mixeur ou à la main. Étalez dans un plat et réservez au frais.

3 Au moment de servir, rincez, séchez puis effeuillez la menthe. Ciselez les feuilles et parsemez-en le tout. Arrosez d'huile et mélangez.

REMARQUES **Ce plat peut être mangé en entrée ou en plat principal.**

L'avis des internautes

ANOUDOT *J'ai mis plus d'oignons et un peu d'ail la deuxième fois que j'ai fait cette recette, mais dans les deux cas, c'est excellent !*

KEBBE LIBANAIS

POUR 6 personnes
PRÉPARATION 15 minutes
CUISSON 25 minutes

- 500 g de viande maigre d'agneau hachée
- 2 gros oignons
- 50 g de beurre
- 350 g de boulgour
- 100 g de pignons
- 1 c. à soupe d'huile neutre
- 1 grosse pincée de cannelle
- 1 grosse pincée de cumin
- Sel et poivre

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Lavez le boulgour à l'eau courante, puis laissez-le gonfler dans de l'eau tiède. Pendant ce temps, pelez puis hachez les oignons. Dans une poêle avec l'huile, faites-les revenir 5 minutes avec la moitié de la viande et les pignons. Salez, poivrez puis parsemez de la cannelle et du cumin.

2 Égouttez soigneusement le boulgour, puis ajoutez-y le reste de viande et mélangez en salant légèrement. Étalez-en la moitié dans le fond d'un plat à tarte antiadhésif. Répartissez dessus la préparation aux pignons. Recouvrez toute la surface du reste de mélange. Avec un couteau dessinez, en appuyant légèrement, des stries en losange.

3 Dans une casserole, faites fondre le beurre. Arrosez-en le kebbe. Enfournez pour environ 20 minutes, le temps que la surface soit bien dorée. Servez avec une salade verte.

REMARQUES **Le kebbe est une spécialité libanaise, il en existe plusieurs versions. Je vous soumets celle que je préfère. Ceux qui redoutent le goût du mouton peuvent faire moitié bœuf moitié agneau. Mais c'est moins authentique.**

Recette proposée par Daniele_27

Libérée délivrée !!!

Par Claire Debruille

Le saviez-vous ? L'asperge est blanche parce qu'elle pousse sous terre, sous un joli monticule qui la protège de l'air libre. Pour la ramasser, c'est toute une histoire, il faut une gouge (une espèce de chausse-pied) qui va permettre de la libérer. Une fois délivrée, elle n'attend plus qu'une chose : passer à la casserole (tout comme l'asperge verte qui a poussé à l'air libre). Ça tombe bien, elles vous présentent dans les pages qui suivent leur nouvelle collection de recettes !

Roulé * Ragoût * Verrines * Mousse * Salade * Pâtes

ROULÉ DE SAUMON AUX ASPERGES

Pour 4 personnes

PRÉPARATION 5 minutes

CUISSON 20 minutes

* 8 tranches de saumon fumé * 40 asperges vertes moyennes cuites * 1 boîte de mascarpone * 100 g de beurre * ½ sachet de parmesan râpé

1 Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Disposez 4 asperges sur chaque tranche de saumon, puis roulez-les en laissant dépasser les pointes de 2 à 3 cm. Dans un plat à four, disposez sur la longueur les asperges restantes puis recouvrez perpendiculairement des roulés. **2** Dans une casserole, faites fondre le beurre à feu doux sans qu'il frémisse. Incorporez le mascarpone puis le parmesan en mélangeant constamment pour obtenir une sauce bien liée. Nappez-en le contenu du plat. Ramenez la température du four à 150 °C (th. 5) puis enfournez aussitôt pour 15 minutes.

CONSEIL : *vous pouvez mettre plus ou moins d'asperges par roulé.*

Avis d'internaute

CLAUDIE_80 *Très bon, je n'ai pas mis de beurre. La prochaine fois, je présenterai les petits « fagots » (asperges, saumon) dans des feuilletés de bouchée à la reine, je pense que ça peut être sympa.*

RECETTE PROPOSÉE PAR MARIE1966

VERRINES AUX ASPERGES

Pour 6 personnes

PRÉPARATION 10 minutes

CUISSON 15 minutes

RÉFRIGÉRATION 2 heures

- 500 g d'asperges
- 3 feuilles de basilic
- 2 grosses c. à soupe de crème fraîche épaisse
- 1 pincée de parmesan râpé
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

1 Pelez et rincez les asperges. Dans un grand faitout d'eau bouillante salée, cuisez-les 10 minutes environ selon leur calibre. Égouttez-les puis épongez-les avec du papier absorbant. Lavez et séchez le basilic, puis écrasez-le en pâte. **2** Retirez les tiges ligneuses des asperges et, dans une poêle avec l'huile, faites sauter le reste. Saupoudrez du parmesan, ajoutez le basilic, salez et poivrez. **3** Mixez le tout en ajoutant la crème fraîche. Remplissez-en 6 verrines. Placez 2 heures au réfrigérateur avant de servir.

CONSEIL : *on peut également confectionner ces verrines avec des asperges en bocal.*

Avis d'internaute

CHOP1212 *Très bon ! J'ai ajouté quelques noix concassées et tout le monde s'est régalé ! En guise de décoration sur le dessus, j'ai mis une pointe d'asperge.*

RECETTE PROPOSÉE PAR CORINNE_767

RAGOÛT D'ASPERGE

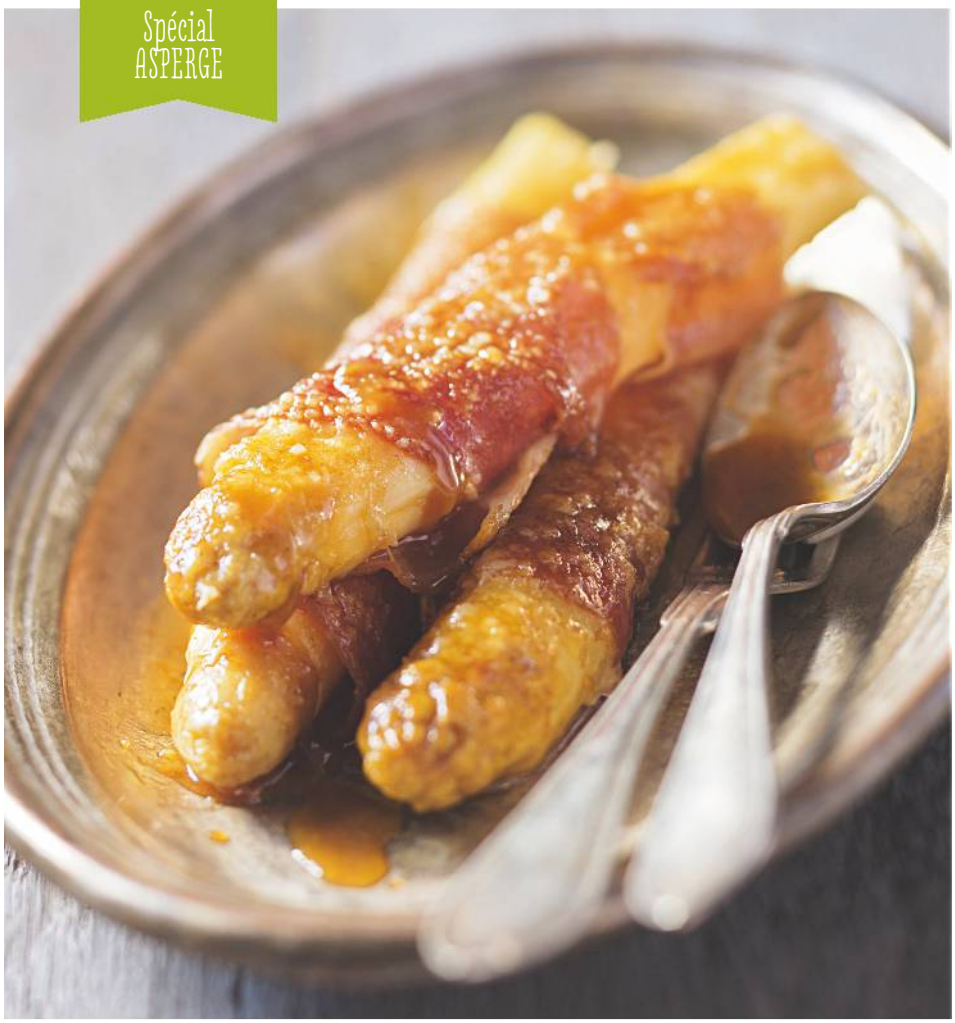
Pour 4 personnes

PRÉPARATION 20 minutes

CUISSON 1h15

- 4 tranches de poitrine de porc
- 1 kg d'asperges fraîches
- 1 gros oignon
- 2 c. à soupe de farine
- 1 cube de bouillon de poule
- Huile
- Sel et poivre

1 Nettoyez les asperges et coupez le pied dur. Pelez-les, rincez-les et coupez-les en quatre. Épluchez puis émincez l'oignon. Tranchez en gros morceaux la poitrine de porc. **2** Dans une poêle avec un peu d'huile, faites bien dorer l'oignon. Retirez-le et remplacez-le par les morceaux de poitrine. Faites-les revenir pour bien les colorer. Réservez aussi. **3** À la place, cuisez les asperges 5 minutes. Saupoudrez de la farine et prolongez la cuisson de 2 minutes. Ajoutez les oignons et la poitrine puis remuez bien le tout. Couvrez d'eau froide, incorporez le cube de bouillon, salez et poivrez. Laissez cuire 1 heure.



RECETTE PROPOSÉE PAR FALBALA71

ASPERGES AU JAMBON

Pour 4 personnes

PRÉPARATION 5 minutes

CUISSON 10 minutes

- 4 tranches de jambon cru
- 24 asperges blanches ou vertes cuites
- 50 g de beurre

1 Dans une sauteuse, faites fondre le beurre sans pour autant qu'il brunisse. Égouttez si besoin les asperges, posez-les délicatement dans le beurre puis laissez-les réchauffer. Retirez-les puis enroulez-les par 6 dans les tranches de jambon. **2** Placez ces fagots dans la sauteuse et faites-les colorer un peu sur les 2 faces en les retournant avec précaution. Servez sans attendre.

CONSEIL : *c'est une recette que j'ai dégustée en Allemagne, chez un ami qui cuisine simple et rapide, mais c'était très bon !*

Avis d'internaute

DCAMILLOU *Je viens juste de manger quelque chose de très similaire (en Allemagne aussi), mais on enroulait les asperges dans une tranche de jambon fumé et une crêpe un peu épaisse nappée de sauce hollandaise. Variante tout aussi délicieuse que la recette originale.*

ASPERGES À LA CRÈME D'ASPERGE GRATINÉE

Pour 4 personnes

PRÉPARATION 15 minutes

CUISSON 25 minutes

- 1,2 kg d'asperges blanches
- 1 échalote
- 15 cl de crème liquide
- 60 g de fromage râpé
- 20 cl de sylvaner ou de pinot blanc
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Curry
- Sel et poivre

1 Pelez soigneusement les asperges. Dans un grand faitout d'eau bouillante salée, cuisez-les 10 à 20 minutes selon leur grosseur. Pendant ce temps, pelez puis émincez l'échalote et, dans une casserole avec 1 cuillerée à soupe d'huile, faites-la revenir quelques minutes. Ajoutez le vin et laissez sur le feu jusqu'à évaporation complète du liquide. **2** Préchauffez le four à 220 °C (th. 7/8) en position gril. Égouttez les asperges. Prélevez un quart de la tige de chacune d'elles et réservez le reste. Mixez ces morceaux avec la crème liquide, du sel, du poivre, du curry à votre convenance et le reste d'huile, jusqu'à obtenir un velouté onctueux. **3** Dans un plat à four, disposez les asperges réservées. Versez dessus le velouté et l'échalote puis saupoudrez du fromage râpé. Enfournez sous le gril pour 2 minutes afin de gratiner le dessus.

CONSEIL : *un plat qui en jette. En plus, malgré les apparences, c'est beaucoup plus léger que les traditionnelles asperges à la mayonnaise. Je le sers avec juste une petite salade verte.*

Avis d'internaute

JULIANE!24 *Cette recette est excellente. J'ai également essayé, une deuxième fois, en mixant le quart des tiges d'asperges avec du tartare à 0 % ou du cantadou. J'ai ensuite versé sur les asperges cuites et mis au four 10 minutes. C'est excellent également ! Merci pour cette recette.*

MOUSSE D'ASPERGE

RECETTE PROPOSÉE PAR AXELLE_5

Pour 4 personnes

PRÉPARATION 15 minutes

CUISSON 40 minutes

REPOS 1 heure

* 1 botte d'asperges blanches * 1 oignon
* 25 cl de crème fraîche * 4 œufs * 15 g de beurre
* Sel et poivre

1 Nettoyez les asperges, jetez la partie dure et pelez le reste. Plongez-les 5 minutes dans une grande casserole d'eau bouillante salée. Égouttez-les. Épluchez puis hachez l'oignon. **2** Dans une poêle avec le beurre, faites revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajoutez les asperges et poursuivez la cuisson 2 minutes en remuant. Mixez finement le tout. **3** Dans un saladier, battez les œufs, versez la crème, salez et poivrez. Incorporez les asperges mixées et remuez encore. Versez dans un moule à pudding préalablement beurré. Placez sur un bain-marie et cuisez 30 minutes environ jusqu'à ce que la mousse soit bien prise. Laissez reposer 1 heure avant de démouler.

CONSEIL : *servez froid avec une mayonnaise basique ou améliorée. Utilisez de préférence une crème fraîche semi-épaisse.*

Avis d'internaute

CECILIS *Servie avec une sauce crémeuse citron-moutarde, excellent !*

RECETTE PROPOSÉE PAR CLAIRE

PÂTES AUX ASPERGES ET AUX CREVETTES

Pour 3 personnes

PRÉPARATION 15 minutes

CUISSON 20 minutes

- 300 g de crevettes cuites
- 400 g d'asperges
- 1 gros oignon
- 1 branche de basilic
- 10 cl de crème fraîche
- 250 g de pâtes
- Huile d'olive
- Sel

1 Dans une grande casserole d'eau salée avec quelques gouttes d'huile, cuisez les pâtes le temps indiqué sur le paquet. Égouttez et réservez au chaud. **2** Pendant ce temps, enlevez la partie dure des asperges et coupez le reste en petits tronçons. Pelez puis émincez l'oignon. Dans une sauteuse versez 2 louches d'eau prélevées dans l'eau de cuisson des pâtes, cuisez le tout 10 minutes à feu assez vif jusqu'à évaporation totale du liquide. **3** Réduisez la flamme sous la sauteuse puis ajoutez les crevettes et la crème fraîche. Rincez et séchez le basilic, ciselez les feuilles et incorporez-les aux asperges. Remuez 2 à 3 minutes. Versez sur les pâtes et mélangez avant de servir.

Avis d'internaute

MIKS *Facile et très bon. Petites modifications personnelles : j'ai ajouté du gingembre râpé dans l'eau de cuisson des asperges et j'ai remplacé l'huile d'olive par de l'huile de coco. Ce qui a rendu la préparation plus exotique, un chouia moins calorique et tout aussi bonne. Merci pour cette recette !*

ASPERGES À LA FETA

Pour 4 personnes

PRÉPARATION 15 minutes

CUISSON 20 minutes

- 500 g d'asperges vertes
- Quelques brins de ciboulette
- 200 g de feta
- 3 œufs
- 3 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 3 c. à soupe d'huile d'olive

1 Dans une casserole, cuisez les œufs pour les avoir durs. Pendant ce temps, nettoyez les asperges, ôtez le pied et blanchissez-les dans une grande quantité d'eau bouillante. **2** Égouttez les asperges et, dans une poêle avec l'huile, faites-les revenir jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Pendant ce temps, coupez la feta en dés, écalez puis émiettez les œufs. **3** Disposez les asperges dans un plat puis parsemez-les de la feta et des œufs. Versez le vinaigre dans la poêle et faites-le réduire légèrement. Arrosez-en l'ensemble et décorez de basilic ciselé ou émietté.

CONSEIL : *un goût étonnant dont on ne peut plus se passer.*

ASPERGES POÊLÉES

RECETTE PROPOSÉE PAR MUPE

Pour 4 personnes

PRÉPARATION 10 minutes

CUISSON 10 minutes

***500 g d'asperges vertes *15 g de beurre demi-sel *1 poignée de noisettes salées *1 c. à soupe de vinaigre balsamique *Sel et poivre**

1 Nettoyez, pelez et rincez les asperges. Placez-les dans un panier vapeur et cuisez-les à l'autocuiseur 7 minutes à partir du chuchotement de la soupape. Égouttez-les. Pendant ce temps, à l'aide d'un verre ou d'un pilon, concassez les noisettes. **2** Mettez les asperges dans une poêle avec le beurre et faites-les revenir 3 minutes en faisant délicatement rouler la poêle. Ajoutez les noisettes concassées et remuez un peu. **3** Débarrassez avec soin dans un plat de service, salez et poivrez. Déglacez rapidement la poêle avec le vinaigre et nappez-en le tout.

CONSEIL : *à déguster avec une viande blanche ou rouge… et même du poisson ou des œufs.*

Avis d'internaute

DOMINIQUE_2143 *J'ai testé avec le « dos de cabillaud tout simple » sur Marmiton. Novateur et très digeste. Toutefois, j'ai fait revenir les noisettes dès le début avec les asperges pour renforcer leur goût.*

Melfor, le plus doux des vinaigres

Naturellement !

Une Recette unique ✓

Infusion de plantes naturelles et de miel ✓

Sans colorant

MELFOR

Recette d'Alsace depuis 1922 !

Retrouvez recettes et informations sur **www.melfor.com**

Suivez-nous sur facebook.com/Melfor

Gontran Cherrier, les mains dans la farine

Entre deux fournées, ce boulanger star qui multiplie les projets d'ouvertures de boutiques nous fait ses confidences, évidemment croustillantes…

Le parfum du pain en train de cuire, ses effluves qui parfument la maison, il les connaît depuis l'enfance. Né dans une famille de boulangers et de pâtissiers il a emprunté le même chemin. Il fait ses classes à l'École Ferrandi, puis l'École de boulangerie et de pâtisserie de Paris, puis c'est le temps des rencontres déterminantes : l'Arpège avec Alain Passard, et Lucas Carton avec Alain Senderens. En vrai passionné, Gontran a découvert toutes les facettes du métier, aussi bien le travail et l'organisation en grande distribution que la création auprès des plus grands…

Tu es plutôt baguette ou pain de campagne ?

✱ Euh, en vacances, j'aime bien essayer le pain de campagne, des grosses miches avec une croûte bien farineuse et croquante qui se garde une semaine, mais j'ai vite envie d'une vraie baguette tradition !

Avec quel aliment tu ne mangeras jamais de pain ?

✱ Je ne mange jamais de pain avec les pommes de terre, le riz, les pâtes, le couscous ou la salade.

Manger du pain tous les jours, cela fait grossir ?

✱ Je n'échappe pas à la règle, j'ai pris du poids ! J'essaie de faire attention car je mange plus que nécessaire, et donc c'est difficile de garder une ligne idéale. Je ne suis pas nutritionniste, je sais juste qu'il faut faire attention à ce qu'on met dessus, comme le beurre, les charcuteries ou le fromage. Et les pains blancs ou pas assez cuits sont moins digestes.

Que penses-tu du sans gluten ?

✱ Le pain sans gluten, c'est un produit à part avec une technique différente. Ça permet d'utiliser d'autres graines ou d'autres céréales afin de développer la palette des goûts et découvrir des saveurs qu'on ne connaît pas encore dans ce domaine. Mais attention, il y a aussi l'effet de mode.

Son actu

« En ce moment, je me concentre sur les ouvertures à l'étranger. Ce sera Melbourne, en Australie, en juin et Taïwan en juillet. C'est beaucoup de boulot ! »

Ta recette inratable de pain perdu ?

✱ C'est tout simple. 50 cl de lait, 4 œufs, un peu de sucre, de la vanille, je trempe le pain qui doit faire 2 cm d'épaisseur dans le lait, puis un simple aller-retour de quelques secondes sur du beurre noisette dans une poêle bien chaude. Je saupoudre tout ça de sucre glace. Au petit déjeuner, avec un thé ou un café, c'est top. On peut aussi mélanger les œufs avec du jus de pamplemousse et servir au final avec un sorbet pour ceux qui aiment.

Gontran Cherrier
Sa boutique : 22 rue de Caulaincourt,
Paris XVIII[e]
Gontran-cherrier-boulanger.com

On fête le pain !

Du 23 au 29 mai a lieu la 21[e] édition de la Fête du pain, rebaptisée pour l'occasion Fête des pains, en l'honneur de ce produit varié, aux multiples recettes, source d'inspiration sans cesse renouvelée par les boulangers de France. Découvertes gourmandes, fabrication, dégustation… pendant une semaine entière, les acteurs de la filière (minotiers, boulangers…) seront présents dans plusieurs villes de l'Hexagone. Pour visiter la plus grande boulangerie éphémère au monde, rendez-vous sur le parvis de Notre-Dame à Paris. Ouvert à tous.
Fetedupain.com

Les bonnes ASTUCES DE *Gontran*

**Des questions qu'on se pose tous au quotidien…
Et les conseils de notre boulanger favori !**

Comment conserver au mieux le pain pour qu'il ne durcisse pas ou ne ramollisse pas ?
Mettez-le dans un sachet en papier ou dans un sac en toile mais évitez le plastique et les radiateurs, le pain n'aime pas ça.

Le pain sans pétrissage cuit en cocotte, tu l'as déjà essayé ? Si oui, aurais-tu une astuce pour le réussir à tous les coups ?
Oui, il faut que la cocotte soit bien hermétique car le pain pousse et lève avec l'humidité qu'il dégage.

Que penses-tu des pains à la mode, au curry, aux algues ou aux cranberries par exemple ? Y as-tu goûté et quel est l'intérêt gustatif ou nutritionnel ?
Côté nutritionnel, tout dépend des matières premières ! Je fais des pains aromatiques aux cranberries et aux amandes qui sont très forts en goût, et ça permet de varier les plaisirs à table en les associant avec les plats.

Avec quelle sorte de pain conseilles-tu de manger du fromage ? Et de la charcuterie ?
Pour les charcuteries, les plus classiques prendront une baguette tradition alors que les aventuriers du goût choisiront du pain au levain. Pour les fromages frais, je recommande le pain aux cranberries ou aux pruneaux.

Et avec le foie gras ?
Je conseille un pain de seigle (le mien, je le prépare avec du miso) qui apportera un côté puissant, très légèrement salé, avec une bonne longueur en bouche. Ou encore un pain aux figues aromatisé de quelques graines de fenouil.

Avec les fruits de mer et crustacés ?
C'est bien de démarrer avec une baguette à l'encre de seiche et un petit pain bicolore de mie à l'encre de seiche et au sésame grillé.

La corbeille de pain idéale pour les grandes occasions
Comptez 4 à 5 petits pains par personne. Des produits sobres comme des pains de campagne classiques, mais d'autres aux notes de fruits légèrement épicées pour accompagner les terrines ou le fromage. Pensez à varier avec des pains à peine sucrés comme la baguette aux céréales multigraines, qui se marie bien avec la volaille.

10 recettes pour voir la vie en vert

Par Claire Debruille

Le vert, c'est la couleur de l'espoir... Et l'espoir, chez Marmiton, il a du goût ! Haricots verts, fèves et petits pois se sont donné rendez-vous dans votre assiette. Au programme, des recettes pour changer des haricots à l'ail et au persil ou des petits pois carottes. Et qui n'ont qu'un seul but : épater vos papilles et ne vous donner qu'une envie : toutes les cuisiner !

Salade * Risotto * Purée * Curry * Pâtes * Carbonara

SALADE DE FÈVES AUX LARDONS

RECETTE PROPOSÉE PAR FAFA39

Pour 4 personnes

PRÉPARATION 15 minutes

CUISSON 5 minutes

* 100 g de lardons nature * 250 g de fèves fraîches ou surgelées * 1 échalote
POUR LA VINAIGRETTE : * Huile neutre ou de noix * Vinaigre de noix
* Moutarde * Sel et poivre

1 Écossez les fèves fraîches puis ôtez la peau qui enveloppe les graines. Si elles sont surgelées, passez-les sous un bon filet d'eau tiède. Pelez puis hachez fin l'échalote. Dans une poêle antiadhésive, cuisez à sec les lardons. **2** Préparez la vinaigrette : dans un bol, mélangez du vinaigre, de la moutarde, un soupçon de sel et un peu plus de poivre, puis émulsionnez avec de l'huile. **3** Dans un saladier, mélangez les fèves et la vinaigrette, ajoutez l'échalote puis les lardons et mélangez. Servez aussitôt.

CONSEIL : *très, très simple à faire, cette recette se prépare au dernier moment. Elle fait toujours son effet sur les invités.*

Avis d'internaute

BERENICE_8 *J'adore cette recette pour laquelle j'utilise des fèves pelées surgelées, car c'est plus rapide, et je préfère manger les fèves fraîches nature. De plus, cela permet de préparer le plat au dernier moment !*

FUSILIS AUX FÈVES NOUVELLES

RECETTE PROPOSÉE PAR CATH06

Pour 4 personnes

PRÉPARATION 15 minutes

CUISSON 20 minutes

* 500 g de fèves en cosse * 200 g de fromage râpé (gruyère, sbrinz, parmesan...)
* 500 g de pâtes type macaronis ou fusilis * Huile d'olive * Sel et poivre

1 Écossez les fèves. Dans un faitout avec 2 litres d'eau salée, ébouillantez-les 10 minutes. Incorporez alors les pâtes de votre choix et poursuivez la cuisson pour qu'elles soient al dente. Égouttez le tout. **2** Servez immédiatement arrosé d'huile, bien poivré et parsemé du fromage râpé.

CONSEIL : *les fèves fraîches, pas trop grosses, peuvent également être dégustées à la croque au sel, dans la « bagna cauda », insérées dans une salade niçoise (ou composée) ou un pan bagnat.*

RECETTE PROPOSÉE PAR DEBORAH_254

HARICOTS VERTS AU CURCUMA

Pour
4 personnes

PRÉPARATION
5 minutes

CUISSON
5 minutes

- 440 g de haricots verts cuits
- 2 c. à soupe de crème de soja ou de crème fraîche
- 1 c. à soupe de curcuma
- 1 pincée de sel
- Huile d'olive

1 Dans une poêle avec un peu d'huile, chauffez à feu doux les haricots, le sel et plus ou moins de curcuma, selon votre goût. **2** Avant de servir, arrosez avec la crème et mélangez.

CONSEIL : *vous pouvez présenter ce plat avec des quenelles.*

Avis d'internaute

ANNE_3010 *J'ai ajouté de l'ail émincé, ce qui a bien relevé le plat. Merci pour cette idée qui permet de changer des haricots verts ordinaires.*

FÈVES À LA SARRIETTE ET AUX PETITS OIGNONS

Pour
4 personnes

PRÉPARATION
20 minutes

CUISSON
25 minutes

- 800 g de fèves fraîches
- 12 oignons blancs
- 1 cœur de laitue
- 1 bouquet de sarriette
- 50 g de beurre
- 1 c. à soupe de crème fraîche
- Sel et poivre

1 Écossez les fèves. Nettoyez les oignons et coupez-les en quatre. Rincez, essorez et coupez également en quatre le cœur de laitue. Lavez et séchez la sarriette puis reficelez le bouquet. **2** Dans une poêle avec le beurre, faites revenir les oignons et le cœur de laitue. Salez, poivrez, ajoutez les fèves et la sarriette puis mouillez de 10 cl d'eau. Cuisez 15 minutes. **3** Incorporez la crème et poursuivez la cuisson 5 minutes. Ôtez le bouquet de sarriette puis servez.

PETITS POIS AU CHORIZO

RECETTE PROPOSÉE PAR SEBASTIEN_422

Pour 4 personnes

PRÉPARATION 10 minutes

CUISSON 20 minutes

- 1 chorizo
- 1 kg de petits pois extra fins en conserve
- 1 oignon
- 1 œuf
- Sel et poivre

1 Coupez en petits dés le chorizo. Dans une marmite sans matière grasse, faites-le dorer 5 minutes. Pelez puis émincez l'oignon, ajoutez-le avec 1 pointe de sel et poursuivez la cuisson 4 à 5 minutes jusqu'à ce qu'ils colorent eux aussi. **2** Égouttez les petits pois. Incorporez-les avec 10 cl d'eau dans la marmite. Mélangez, réduisez la flamme et cuisez 7 minutes à feu moyen. Videz alors impérativement le jus de la marmite pour éviter la bouillie. **3** Battez l'œuf en omelette. Versez-le dans les petits pois et remuez jusqu'à ce qu'il soit cuit, un peu comme un œuf brouillé. Rectifiez l'assaisonnement et ajoutez du jus de cuisson à votre convenance.

CONSEIL : *ce plat est idéal pour les étudiants, les petits budgets ou les gourmands (comme moi). J'annonce un plat pour 4 personnes mais, personnellement, il m'arrive de finir la casserole tout seul ! Choisissez votre chorizo plus ou moins fort en fonction de vos goûts. Pour ma part, je le choisis fort mais pas extra fort.*

Avis d'internaute

DAMCAR *Vraiment délicieux ! La photo était déjà appétissante et le résultat dans l'assiette est très bon en plus d'être rapide et simple ! Fait avec des petits pois surgelés, pas de jus donc j'ai passé une étape !*

RECETTE PROPOSÉE PAR ASIMEON

RISOTTO AUX LÉGUMES VERTS

Pour 4 personnes

PRÉPARATION 20 minutes

CUISSON 25 minutes

- 100 g de haricots verts
- 100 g de fèves écossées
- 100 g de petits pois écossés
- 100 g d'asperges vertes
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 5 brins de persil
- 100 g de parmesan râpé
- 80 g de beurre
- 1 l de bouillon de légumes
- 300 g de riz pour risotto
- 20 cl de vin blanc
- 2 c. à soupe d'huile
- Poivre

1 Dans une casserole, portez à frémissement le bouillon. Pelez puis hachez l'ail et l'oignon. Équeutez les haricots, pelez les asperges, rincez-les puis coupez-les en tronçons. **2** Dans une cocotte avec l'huile, faites suer l'oignon et l'ail. Versez le riz et mélangez parfaitement. Arrosez avec le vin et laissez évaporer. Incorporez alors les haricots, les fèves, les petits pois et les asperges, puis recouvrez juste de bouillon. Remuez et laissez mijoter en mélangeant. **3** Lorsque le liquide est absorbé, poursuivez la cuisson à feu modéré pour que le riz « chuchote », en versant du bouillon louche par louche dès qu'il n'y a plus de liquide. Quand le riz est cuit, poivrez légèrement, ajoutez le beurre par morceaux et le parmesan. Mélangez. Lavez et séchez le persil, puis ciselez les feuilles sur le risotto et servez aussitôt.

CONSEIL : *les fèves, les petits pois et les asperges peuvent être surgelés.*

Avis d'internaute

PASCAL_142 *C'était mon tout premier risotto. Depuis, j'ai fait et refait la même recette avec les légumes verts que j'avais sous la main et ça a toujours été excellent. J'ai respecté la recette à la lettre en variant les proportions de légumes et tout était parfait à chaque fois. Un vrai régal.*

RECETTE PROPOSÉE PAR STEPHANIE_H

PETITS POIS À L'ANCIENNE

Pour
4 personnes

PRÉPARATION
15 minutes

CUISSON
35 minutes

- 250 g de lardons fumés
- 1 kg de petits pois frais
- 1 oignon
- 1 cœur de laitue
- 30 g de beurre
- 1 morceau de sucre
- Sel et poivre

1 Écossez les petits pois. Lavez et séchez le cœur de laitue puis ciselez-le grossièrement. Pelez puis hachez l'oignon. **2** Dans une casserole avec le beurre, faites colorer les lardons. Ajoutez alors l'oignon, la laitue et les petits pois. Recouvrez d'eau puis ajoutez le morceau de sucre, salez et poivrez. Laissez mijoter 30 minutes environ jusqu'à ce que les petits pois soient tendres.

CONSEIL : *vous pouvez aussi ajouter quelques copeaux de parmesan 15 minutes avant la fin de la cuisson. Cela donne un bon petit goût.*

Avis d'internaute

MARIANNE_730 *Très bonne recette. À la place de l'oignon, j'ai mis 2 oignons verts avec la tige et 3 gousses d'ail hachées. Du thym frais du jardin en fin de cuisson, un vrai délice !*

RECETTE PROPOSÉE PAR POUICPOUIC29

HARICOTS VERTS À LA CARBONARA

Pour 4 personnes
PRÉPARATION 10 minutes
CUISSON 20 minutes

- 200 g de lardons
- 800 g de haricots verts
- 1 gousse d'ail
- 4 c. à soupe de crème fraîche
- 4 c. à soupe de parmesan râpé
- 2 jaunes d'œufs
- 10 g de beurre
- Sel et poivre

1 Équeutez les haricots. Dans une casserole d'eau salée, ébouillantez-les 10 minutes. Pendant ce temps, pelez puis hachez l'ail et, dans une poêle avec le beurre, faites-le revenir avec les lardons. **2** Égouttez les haricots puis mettez-les dans la poêle contenant les lardons. Mélangez bien et poursuivez la cuisson à feu doux. **3** Dans un saladier, battez ensemble les jaunes d'œufs, la crème et la moitié du parmesan. Salez et poivrez, puis versez sur les haricots et remuez soigneusement. Saupoudrez du fromage restant et servez immédiatement.

CONSEIL : *vous pouvez également la réaliser avec des haricots verts en conserve. Servez comme plat principal ou en accompagnement.*

RECETTE PROPOSÉE PAR ANNETTE_197

PURÉE DE HARICOTS VERTS FRAIS

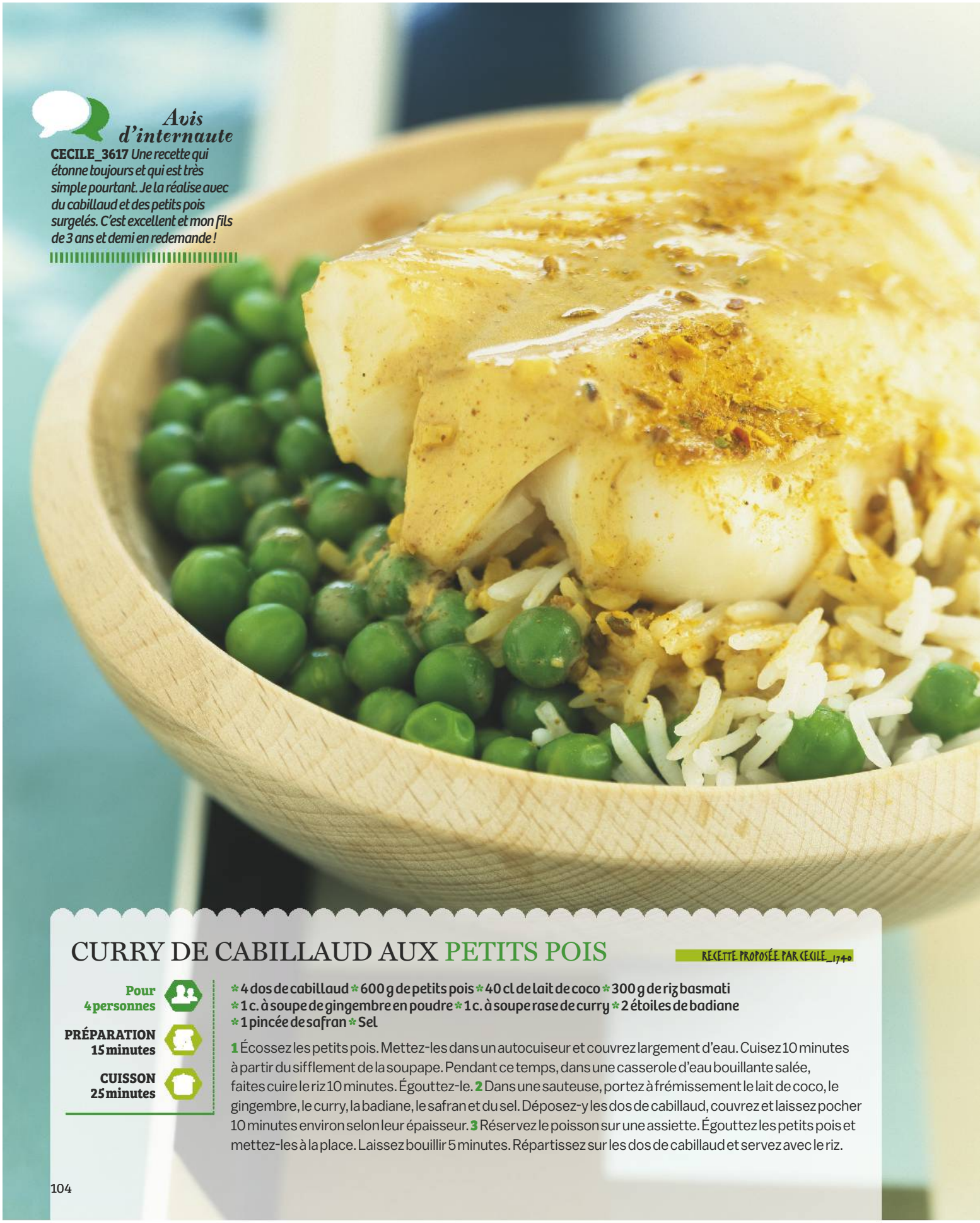
Pour 6 personnes
PRÉPARATION 15 minutes
CUISSON 10 minutes

- 1 kg de haricots verts frais
- 4 pommes de terre moyennes
- 2 gousses d'ail (facultatif)
- 3 brins de persil
- 20 cl de crème fraîche
- Sel et poivre

1 Équeutez puis lavez les haricots. Épluchez les pommes de terre et coupez-les en quatre. Placez le tout dans le panier vapeur d'un autocuiseur. Cuisez 10 minutes à partir du chuchotement de la soupape. **2** Transvasez dans un saladier, ajoutez éventuellement l'ail pelé et haché, salez et poivrez. Mixez puis incorporez la crème fraîche. Répartissez dans 6 ramequins. Rincez, séchez, équeutez et ciselez le persil puis décorez-en le tout.

CONSEIL : *servez avec une viande grillée (blanche ou rouge) lors d'un barbecue, c'est de saison. Les haricots sont ainsi présentés d'une autre façon, surtout pour les enfants.*

Avis d'internaute
VANESVANES *Très bon, rapide, et la purée est bien lisse. J'ai juste ajouté un peu de piment doux.*



Avis d'internaute

CECILE_3617 *Une recette qui étonne toujours et qui est très simple pourtant. Je la réalise avec du cabillaud et des petits pois surgelés. C'est excellent et mon fils de 3 ans et demi en redemande !*

CURRY DE CABILLAUD AUX PETITS POIS

RECETTE PROPOSÉE PAR CECILE_1740

Pour 4 personnes

PRÉPARATION 15 minutes

CUISSON 25 minutes

* 4 dos de cabillaud * 600 g de petits pois * 40 cl de lait de coco * 300 g de riz basmati * 1 c. à soupe de gingembre en poudre * 1 c. à soupe rase de curry * 2 étoiles de badiane * 1 pincée de safran * Sel

1 Écossez les petits pois. Mettez-les dans un autocuiseur et couvrez largement d'eau. Cuisez 10 minutes à partir du sifflement de la soupape. Pendant ce temps, dans une casserole d'eau bouillante salée, faites cuire le riz 10 minutes. Égouttez-le. **2** Dans une sauteuse, portez à frémissement le lait de coco, le gingembre, le curry, la badiane, le safran et du sel. Déposez-y les dos de cabillaud, couvrez et laissez pocher 10 minutes environ selon leur épaisseur. **3** Réservez le poisson sur une assiette. Égouttez les petits pois et mettez-les à la place. Laissez bouillir 5 minutes. Répartissez sur les dos de cabillaud et servez avec le riz.

Régalez-vous à la française !

LE PORC FRANÇAIS

En repérant ce logo vous avez la certitude de choisir un porc né, élevé, abattu et transformé en France, issu d'élevages appartenant à des femmes et des hommes attentifs à leurs animaux, soucieux de garantir de bonnes conditions sanitaires ainsi qu'une parfaite traçabilité de la ferme à l'assiette.

C'est ainsi que vous avez chaque jour l'assurance de déguster une viande de porc parfaitement représentative du savoir-vivre « à la française ».

Toutes nos recettes sur **www.leporc.com**

INAPORC

LES PROFESSIONNELS DE LA FILIÈRE PORCINE FRANÇAISE

Photo : Christophe ABRAMOWITZ

Je suis d'où je viens

avec Faustine Bollaert
tous les samedis et dimanches de 13h à 14h

france bleu

Ecoutez, **on est bien ensemble**

francebleu.fr

la suite !

Anciens candidats, que sont-ils devenus ?

Vous les avez découverts, appréciés (ou détestés !), soutenus… Mais soudain perdus de vue ? Beaucoup d'anciennes stars de la télé-réalité culinaire préfèrent le feu des fourneaux à celui des projecteurs ! L'occasion pour nous de revenir sur le parcours post-TV de nos candidats chouchous. Alors, clap de fin ou nouveau départ ? On a mené l'enquête.

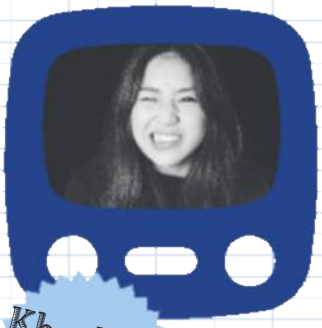
par Emmanuelle Bézières

Nicolas Pourcheresse

Naoëlle d'Hainaut

Olivier Streiff

Khanh-Ly Huynh



Un tremplin vers les étoiles

Juan Arbelaez

La success-story de Juan Arbelaez

Le plus français des chefs colombiens, révélé dans « Top Chef » en 2012, s'est vite imprégné de notre terroir et de notre gastronomie inégalable, auxquels il voue une passion dévorante. À l'issue de l'émission, le chef s'associe avec le gagnant de la même saison : Jean Imbert. L'un occupe les écrans, l'autre les fourneaux de l'Acajou. La mayonnaise prend, et ce, durant un an. Le Plantxa, sa propre table bistrot-gastro, ouvrira ses portes peu de temps après à Boulogne-Billancourt. Sa cuisine vivante séduit les épicuriens parisiens et venus d'ailleurs en quête de saveurs surprenantes. En parallèle, depuis septembre 2015, il renoue avec la télévision et intervient sur le plateau de « Comment ça va bien ! », sur France 2, en tant que chroniqueur culinaire. En mars 2016, nouveau virage pour le chef franco-colombien qui reprend les cuisines du très chic Hôtel Marignan, cinq étoiles, à deux pas des Champs-Élysées. L'enjeu est de taille : revisiter la gastronomie sans chichis et offrir des assiettes créatives dans l'air du temps.

NINA MÉTAYER, L'ÉTOILE MONTANTE DE LA PÂTISSERIE

La crème de la crème (pâtissière !), c'est elle : Nina Métayer. Après un passage à l'école Ferrandi et au Meurice, elle fera briller l'hôtel cinq étoiles Raphael à Paris en cuisine et en pâtisserie, jusqu'à sa participation à l'émission « Qui sera le prochain grand pâtissier ? » La jeune candidate encore méconnue du public finira sur la troisième marche du podium. Mais qu'importe, cette battante quitte l'aventure grandie et pleine de ressources… dont elle se servira au Grand Restaurant de Jean-François Piège à Paris (VIII[e]), deux étoiles au Michelin, en tant que chef pâtissière. Cette grande nouvelle à la hauteur de son talent a été annoncée peu de temps après la fin de la diffusion de l'émission par le chef en personne, alors juré pour « Top Chef ». L'avenir de la jeune femme est très prometteur.

Olivier Streiff

Nicolas Pourcheresse

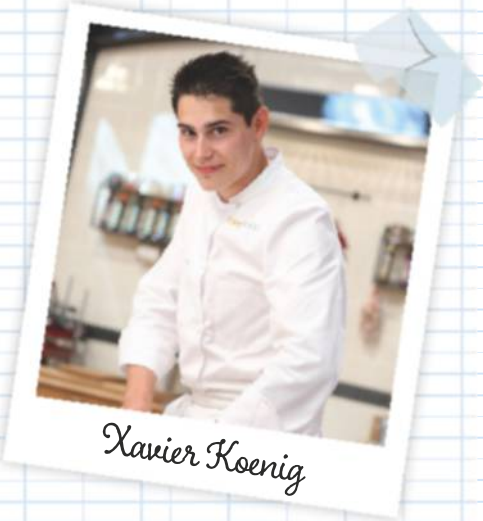
L'ÉTOILÉ NICOLAS POURCHERESSE

Bourlingueur dans l'âme, ce chef jurassien arpente le monde et les routes de France plusieurs années durant, pendant lesquelles il acquiert expérience et savoir-faire culinaire. En 2015, il intègre l'aventure « Top Chef » pour deux semaines de concours intenses. Éliminé, il repart de plus belle hors des sentiers battus et pose ses valises à l'hôtel Clarance, à Lille, non pas pour y séjourner mais pour prendre les rênes des cuisines du restaurant gastronomique La Table. Résultat : en février dernier, le célèbre « Guide Michelin » lui octroie une étoile, après seulement 9 mois d'activité.

À LA TABLE D'OLIVIER STREIFF

Son look atypique et sa sensibilité lui ont valu une place de choix dans le cœur des téléspectateurs de la saison 6 de « Top Chef ». Son élimination aux portes de la finale a fait bondir nombre d'entre eux. Depuis, discrétion totale. Mais en mars 2016, il réapparaît, plus épanoui que jamais, au sein de son propre restaurant Le Relais de Saulx, à Beaune, en Bourgogne. L'établissement et sa cuisine bistrot inventive sont à l'image du chef et de sa compagne, fidèles aux produits de qualité, locaux et de saison. Après un mois seulement d'ouverture, l'établissement reçoit 2 toques du guide des restaurants et des vins « Gault & Millau ». Les plus accros à sa cuisine se réjouiront de découvrir courant 2016 son propre livre de recettes. Restez connectés !

Norbert Tarayre, Stéphanie Le Quellec, Thibault Sombardier, Jean Imbert, Alexis Braconnier, Julien Duboué… Découvrez leurs restaurants nichés dans les ruelles de la capitale. Bistrot, tapas, gastro… il y en a pour tous les goûts et pour toutes les bourses !



Xavier Koenig

XAVIER KOENIG, SUR LE CHEMIN DE LA RÉUSSITE

Vainqueur d'« Objectif Top Chef » saison 1 puis de « Top Chef » en 2015, Xavier Koenig, alors inconnu au bataillon, fait désormais résonner son nom et son style dans la gastronomie française. Sa participation est vécue comme un véritable tremplin. Devenu autoentrepreneur, le jeune chef enfile son tablier pour des cours de cuisine à domicile et des démonstrations culinaires partout en France. Depuis le mois d'avril, il est le chef des cuisines du restaurant Les Terrasses, à Guebwiller, en Alsace.

NAOËLLE D'HAINAUT, UNE CHEF DISCRÈTE ET ENTREPRENANTE

Sacrée gagnante de « Top Chef » en 2013, Naoëlle d'Hainaut revient de loin… De La Réunion pour être plus précis. Entre roadtrip, documentaire et concours culinaire, l'émission « La Brigade » diffusée sur France Ô révèle la chef sous un nouveau jour, épanouie et ravie de vivre cette expérience aux côtés de personnes « d'une extrême gentillesse ». Il faut dire que l'esprit télé-réalité scénarisé de « Top Chef » la déçoit. Très vite, elle dénote et se sent en décalage avec les autres candidats et la production. Suite à sa participation, cette chef discrète retourne dans les cuisines du Bristol, dans lesquelles elle officie depuis 10 ans. 8 mois plus tard, nouveau départ, Naoëlle devient chef exécutrice pour la clientèle de Jacques-Antoine Granjon, le PDG et fondateur de Vente-privée.com, durant 2 ans. Actuellement, la chef est à la tête de son propre concept « Naoëlle et vous » et effectue diverses prestations en restauration. À la rentrée 2016 ou début 2017, son propre restaurant devrait ouvrir ses portes, chez elle dans le Val-d'Oise. Une année qui promet d'être riche en découvertes et en rencontres.

Naoëlle d'Hainaut

L'Olivier, le revers de la médaille

Deux ans après leur participation à « Cauchemar en cuisine », Émilie et Fabio, fiers propriétaires du restaurant L'Olivier à Montesquieu-Volvestre, coulent des jours heureux… ou presque. L'après-émission a été vécu comme un véritable parcours du combattant psychologiquement pour ces deux jeunes restaurateurs qui ont dû rebondir avec acharnement. L'émission leur apporte de la visibilité, les curieux s'empressent de s'attabler et de découvrir « l'avant-après ». Mais là, surprise, les critiques négatives fusent. Fabio se sent jugé et l'image « du chef tyran » présentée lors de l'émission lui colle à la peau. Difficile pour les clients de faire la part des choses entre un programme de télé-réalité scénarisé et la vérité ! « C'est regrettable, car la souffrance des petits restaurateurs de campagne est bien réelle, c'est assez difficile comme ça », confie le chef. Malgré les difficultés, le stress, l'intensité du tournage, Émilie et Fabio ne regrettent pas leur participation qu'ils jugent comme « une bonne expérience ». Aujourd'hui, le chef et sa compagne se protègent et avancent, de nouveaux clients franchissent la porte de leur restaurant chaque jour. C'est bon signe et motivant !

Sarah

SARAH, L'AGITATRICE DE PAPILLES

Avec 22 victoires remportées haut la main, Sarah marquera la saison 2 de l'émission « Dans la peau d'un chef », orchestrée d'une main de maître par Christophe Michalak. Sa participation aux côtés de grands noms comme Gilles Epié, Stéphane Thoreton, Audrey Gellet et Frédéric Anton (avec qui elle restera d'ailleurs en lien après le tournage) lui redonne confiance et de la visibilité, et l'incite à poursuivre dans cette voie. Résultat : en parallèle avec son travail de clerc de notaire, Sarah dispense des cours de cuisine ouverts à tous, chez elle, dans le Var, et des démonstrations culinaires dans toute la France. Avide de découvertes et de rencontres, cette jeune femme pétillante s'investit pleinement dans son blog, « Sarah Tatouille », qu'elle anime depuis 2010, sur lequel des vidéos de chefs, des reportages et, bien entendu, des recettes, sont régulièrement publiés. À son emploi du temps déjà bien chargé s'ajoutent une apparition sur le plateau de « La Quotidienne La Suite », sur France 5, et une participation au Championnat de France de barbecue en tant que jurée officielle en juin prochain. Une blogueuse touche-à-tout à suivre de très près !

TRISTAN ROUSSELOT, RECRUTÉ PAR MICHALAK !

Aujourd'hui chef pâtissier de la boutique de Christophe Michalak dans le Marais, à Paris, ce jeune prodige de la pâtisserie de seulement 23 ans a déjà travaillé avec les plus grands. Il écume les stages au sein de grands restaurants (dont Le Chabichou à Courchevel et le Relais & Châteaux de Pierre Orsi à Lyon). Sa rencontre avec Damien Piscioneri, l'actuel chef de la maison Café Pouchkine à Paris, sera déterminante : il s'installe dans la capitale et intègre la brigade de l'Hôtel Fouquet's Barrière. Nouveau tournant en 2015 avec sa participation à l'émission « Qui sera le prochain grand pâtissier ? » Aux côtés de ses adversaires (le temps du tournage !) et du jury (Christophe Adam, Christophe Michalak, Pierre Marcolini et Philippe Urraca), Tristan Rousselot se révèle et s'éclate. Sa dextérité le mènera en finale, où il s'inclinera face à Grégory Quéré, et sera remarquée par l'un des membres du jury : Christophe Michalak. Dans la foulée, en septembre 2015, le chef pâtissier le recrute et lui confie sa boutique.

Tristan Rousselot

Élisabeth Biscarrat

« MACARONNEMENT », ÉLISABETH BISCARRAT

Les gourmands affluent de tout l'Hexagone pour goûter ses macarons rue de la Vignette, à Strasbourg. Dès le lancement de sa boutique, près de 4 000 macarons sont écoulés chaque jour. Une folie, d'après Élisabeth Biscarrat, pour qui « tout a changé » depuis sa victoire dans « MasterChef » en 2011. Son projet de boutique, elle l'a depuis longtemps, bien avant sa participation à l'émission. Évidemment, son passage dans les cuisines de « MasterChef » et sa formation chez Lenôtre à Paris lui donnent un sacré coup de pouce financier et niveau communication. Entre-temps, aucune précipitation, Élisabeth garde les pieds sur terre malgré les nombreuses propositions qui lui sont adressées (chef de cuisine, présentatrice d'émission…) et ne souhaite en aucun cas brûler les étapes. Pendant un an, elle parcourt la France pour acquérir de l'expérience, se former aux côtés de chefs tels que Philippe Conticini et prendre ses marques dans le milieu. Résultat : elle ouvre les portes de sa boutique de macarons en mai 2014, soit 3 ans après l'émission. Depuis, elle s'est entourée de 9 salariés qui s'affairent avec habileté dans son laboratoire de production de 200 m². En parallèle, cette jeune infirmière de formation s'investit auprès des facultés de management et des hôpitaux pour relater son parcours singulier et dispenser des cours de macarons. Au vu de ce succès inattendu, Élisabeth compte ouvrir une seconde boutique à Metz, sa ville d'origine. Une deuxième victoire bien méritée !

Khanh-Ly, chef en devenir

Sacrée grande gagnante de la dernière saison de « MasterChef » à seulement 23 ans, Khanh-Ly Huynh publie son premier livre de recettes. L'occasion pour cette jeune chef de revenir sur sa participation à l'émission et d'évoquer ses futurs projets.

QUEL EST VOTRE PARCOURS ?

✱Après trois années de droit à l'université d'Orléans, je suis montée à Paris pour faire un BTS Management. Je travaillais alors en horlogerie de luxe place Vendôme. Je réalisais le soir en rentrant chez moi que ma vraie journée commençait lorsque je me mettais aux fourneaux pour le dîner ! J'ai survécu 4 ans au luxe pour finir par démissionner et m'inscrire à l'émission. J'assistais alors à des cours de cuisine du soir.

POURQUOI VOULOIR PARTICIPER À « MASTERCHEF » ?

✱C'est plutôt comique, je n'ai pas de télé ! Un soir, je parlais autour d'une bouteille de rouge avec mon voisin de boulot et il me sort d'un coup : « Pourquoi tu ne ferais pas une émission de télé style "MasterChef ?". Et l'idée était là, oui, pourquoi pas ? Pour voir ce que je vaux et si ma passion peut devenir mon métier.

COMMENT AVEZ-VOUS VÉCU L'APRÈS-ÉMISSION ?

✱C'était dur. On passe d'un univers à l'autre. Aujourd'hui, je cherche un travail dans un restaurant, un vrai. Je ne joue pas de mon image « MasterChef » car elle ne m'est pas utile. Un cuisinier ne sera pas impressionné par ça, je compte sur mes qualités et mes compétences culinaires. Après l'émission, j'ai eu quelques contrats de chef événementiel (masterclass, etc.), mais ce n'est pas ce que je veux faire. Je souhaite me former dans de belles maisons (gastronomiques ou non) et apprendre. La réalité du métier n'est pas du tout celle de ce type d'émission. La profession en elle-même est d'ailleurs mille fois plus belle qu'à la télévision.

BEAUCOUP DE CHOSES ONT CHANGÉ DEPUIS ?

✱Oui, ma vision de la cuisine et des chefs qu'on adule quand on les voit dans la presse. Je suis beaucoup plus lucide sur le métier. J'ai passé avec succès mon CAP de cuisine à l'été 2015, j'ai reçu une très belle formation à l'institut Paul Bocuse début 2016. Maintenant, je vais chercher du travail. L'idée d'ouvrir mon propre établissement est très présente mais je veux être prudente, il faut que ce soit presque parfait, et je ne suis pas encore prête.

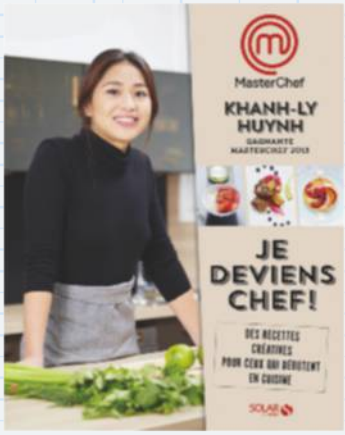
UN AVANT-GOÛT DE LA CUISINE PRÉSENTÉE DANS VOTRE LIVRE ?

✱On trouve des recettes simplissimes à faire chez soi. On s'éloigne de la quiche au saumon, des pâtes carbonara et des salades composées ! Je voulais prouver qu'en peu de temps, on peut faire des plats savoureux, surprenants, qui rendent le quotidien culinaire plus ensoleillé. Et puis de quoi épater des invités, surprendre son conjoint ou même de quoi vous surprendre vous-même, avec quelques techniques de base de la cuisine française qu'on pense trop compliquées mais qui, au final, sont très faciles à réaliser.

D'AUTRES PROJETS SONT À VENIR ?

✱Un réel consulting auprès d'entrepreneurs pour leur gamme culinaire. Et évidemment, encore et toujours, j'espère une ouverture de restaurant un jour.

« Je deviens chef ! Des recettes créatives pour ceux qui débutent en cuisine », éd. Solar, 11,90 €.



Ça veau le détour...

Par Claire Debruille

... et pas seulement pour la Pentecôte. Alors faisons un grand détour ! Prenons le temps de préparer et de déguster ces jolies recettes et de partir à la découverte de cette viande tendre et savoureuse. Elle peut se faire griller, mijoter, poêler ou encore rôtir, bref, elle se plie à toutes vos envies, vous allez vite le découvrir.

{Bonus à raconter à table : le veau et la Pentecôte n'ont rien en commun ! Leur association qui nous paraît incontournable ne date que des années 1990 sur une idée de la Confédération française de la Boucherie pour augmenter la consommation de la viande de veau !}

Rôti * Blanquette * Grenadins * Escalopes * Paupiettes

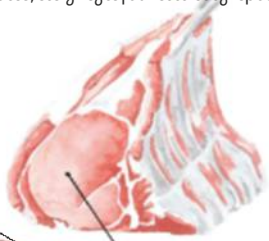
Des morceaux tendres et goûteux

ROGNON

Morceau au goût prononcé.
Cuisson à la poêle : saisissez vivement et rapidement le rognon quelques secondes, baissez légèrement le feu et faites-le cuire 2 à 3 minutes sur chaque face.

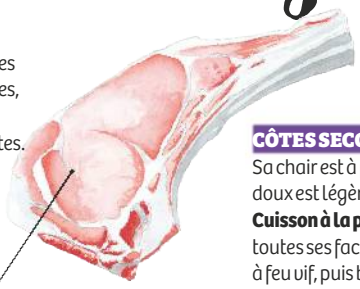
CARRÉ DE VEAU

Cuisson au four : marquez le carré sur toutes ses faces à la poêle, enfournez à 200 °C (th. 6/7) pour 30 minutes, réduisez la température à 140 °C (th. 4/5) pour 15 minutes, éteignez le four et laissez reposer 15 minutes.



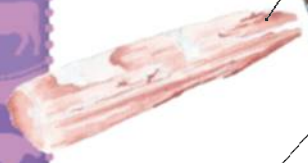
CÔTES SECONDES

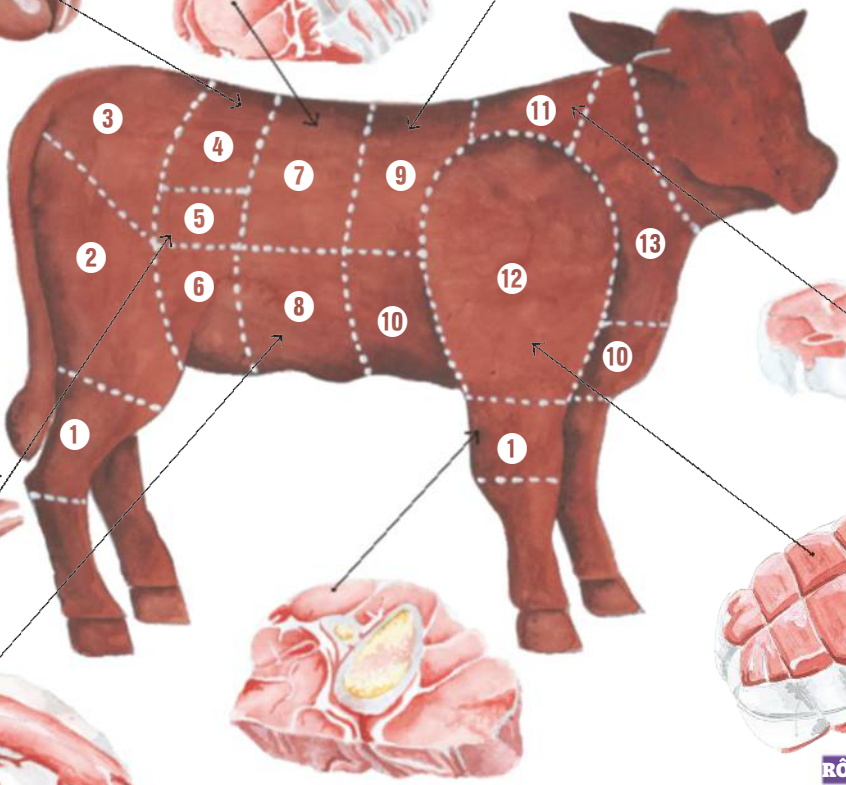
Sa chair est à peine rosée, son goût très doux est légèrement laiteux.
Cuisson à la poêle : colorez la côte sur toutes ses faces (même sur la tranche) à feu vif, puis baissez le feu et laissez cuire à feu doux. 15 minutes pour 1 kg.



FILET

À la cuisson, la chair blanche et laiteuse se révèle dense et très fondante, d'une texture inégalée.
Cuisson au four à basse température : colorez le filet sur toutes ses faces et préchauffez le four à 80 °C (th. 2/3), piquez l'aiguillon du thermomètre au centre de la pièce de viande, jusqu'à atteindre 62 °C à cœur. Comptez 1 h 45 pour 800 g.





LES CÔTES DÉCOUVERTES

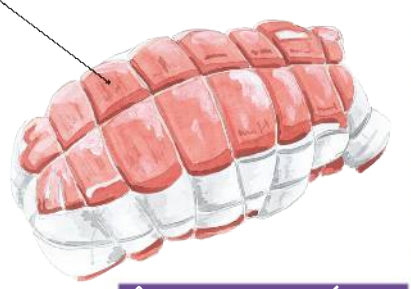
La chair est souple, fondante, avec une saveur douce.
Cuisson à la poêle : dans un peu d'huile d'olive et de beurre pendant 6 à 8 minutes.

TENDRON

Entrelardé, avec un petit cartilage, il apporte beaucoup de douceur lorsqu'il est cuisiné en sauce.
Cuisson au gril : 8 à 10 minutes.

L'OSSO-BUCO

Les rouelles de jarret de veau sont les morceaux indispensables de l'osso-buco.
Cuisson : grillez au beurre, arrosez de vin blanc et faites mijoter 1 h 30 à 2 h sur feu doux.



RÔTI DE VEAU DANS L'ÉPAULE

La pièce est légèrement bardée afin de ne rien perdre de son moelleux à la cuisson.
Cuisson au four : colorez le rôti sur toutes ses faces avec un filet d'huile d'olive et une noisette de beurre, enfournez à 180 °C (th. 6) pour 55 minutes pour 1 kg.

Les noms à connaître *pour bluffer votre boucher*

❶ jarret ❷ noix, sous-noix et noix pâtissière ❸ quasi ❹ longe ❺ filet
❻ flanchet ❼ côtes premières ❽ tendron ❾ côtes secondes ❿ poitrine ⓫ côtes découvertes ⓬ épaule ⓭ collier

RÔTI DE VEAU AU MIEL

Pour 4 personnes

PRÉPARATION 10 minutes

CUISSON 1h25

- 1 rôti de veau (1,2 kg)
- 1 os de veau
- 2 oignons
- 1 citron (jus)
- 1 branche de céleri
- 1 gousse d'ail
- 3 branches de thym
- 1 feuille de laurier
- 100 g de miel
- 10 cl de vin blanc
- 5 cl d'huile d'olive
- Sel et poivre

1 Salez et poivrez le rôti. Dans une cocotte avec l'huile, faites-le rissoler sur toutes ses faces. Pelez et hachez les oignons et l'ail puis mettez-les avec l'os sur la viande et laissez cuire 20 minutes environ à feu moyen. **2** Pressez le citron puis mélangez le jus, le vin et le miel. Rincez le thym et le céleri. Versez les liquides, les herbes et le laurier dans la cocotte. Laissez mijoter au moins 1 heure. Vérifiez la cuisson et prolongez-la si nécessaire.

Avis d'internaute

LADUREE *Super ! Ma viande était fondante (achetée en promo, congelée et décongelée 1 nuit au frigo dans du lait). Je l'ai cuite au four avec des pommes de terre (de l'île de Ré), des carottes et des endives braisées à part. Ça a donné beaucoup de jus : j'ai mis 50 cl de vin pour 2 rôtis de veau, uniquement 1 citron et la quantité de miel pour un seul rôti avec du romarin. Je n'ai eu que des compliments. Merci pour cette recette.*

BLANQUETTE AU LAIT DE COCO

Pour 4 personnes | **PRÉPARATION 10 minutes** | **CUISSON 1 heure**

- 1 kg de veau ou de volaille pour blanquette
- 4 oignons moyens
- 50 g de beurre
- 33 cl de lait de coco
- 50 g de raisins de Smyrne
- 25 g de farine
- Sel et poivre

1 Détaillez en cubes la viande à blanquette. Dans une assiette, salez et poivrez la farine puis roulez-y les morceaux de viande sur toutes leurs faces. Pelez puis émincez les oignons. **2** Dans une cocotte avec le beurre, faites blondir les oignons. Ajoutez la viande et saisissez-la. Arrosez du lait de coco et incorporez les raisins secs. Couvrez et laissez cuire environ 50 minutes suivant la taille et la nature des morceaux. Si besoin, ajoutez du lait de coco pour que la préparation reste « juteuse ».

REMARQUES : *servez accompagné de riz blanc ou de pommes de terre vapeur.*

Avis d'internaute

TOUTOUTOU *Merci pour cette super recette simple et rapide. Pour ma part, j'ai ajouté des épices colombo et des amandes effilées. J'ai accompagné de riz thaï. Nous nous sommes régalés. À faire et à refaire.*

VEAU À LA MANGUE

Pour 4 personnes

PRÉPARATION 10 minutes

CUISSON 1h05

- 800 g d'épaule de veau désossée
- 2 mangues
- 2 oignons
- 1 c. à café de concentré de tomate
- Ciboulette
- 2 c. à soupe d'huile
- 3 c. à café de fond de veau
- Sel et poivre

1 Pelez puis émincez les oignons. Coupez en dés la viande. Dans une cocotte avec l'huile, faites revenir l'ensemble quelques minutes en remuant. Versez 25 cl d'eau, le fond de veau et le concentré de tomate. Salez et poivrez un peu. Couvrez et laissez cuire 50 minutes. **2** Épluchez les mangues, dénoyautez-les, puis coupez la chair en petits morceaux. Incorporez-les dans la cocotte et poursuivez la cuisson 10 minutes. Avant de servir, rincez et séchez de la ciboulette, puis ciselez-la sur le plat. Accompagnez de riz.

Avis d'internaute

TITOU73 *Excellent ! Je le sers avec du couscous aux épices, tout le monde en raffole !*

GRENADINS DE VEAU AUX PISTACHES

Pour 4 personnes | **PRÉPARATION 5 minutes** | **CUISSON 15 minutes**

- 4 grenadins de veau de 125 g chacun
- 20 cl de crème fraîche
- 30 g de beurre
- 4 c. à soupe de pistaches décortiquées
- 2 c. à soupe de cognac
- Sel et poivre

1 Dans une poêle avec le beurre, saisissez les grenadins à feu vif puis cuisez-les 7 à 10 minutes selon l'épaisseur de la viande. Réservez-les au chaud puis déglacez la poêle au cognac et faites flamber. Ajoutez la crème fraîche et laissez épaissir sur feu doux sans faire bouillir. Salez et poivrez. **2** Pendant la cuisson, dans une poêle, faites griller les pistaches à sec en remuant. **3** Répartissez la viande dans les assiettes. Nappez-la de sauce et parsemez des pistaches.

REMARQUES : *ce plat, rapide à réaliser, s'accompagne très bien d'asperges vertes et de tagliatelles fraîches.*

Avis d'internaute

CELINE_1815 *Très bon et facile à réaliser !! La pistache se marie très bien avec des tagliatelles et le veau est délicieux !!*

CÔTE DE VEAU SAUCE ROQUEFORT

Pour 2 personnes

PRÉPARATION 5 minutes

CUISSON 15 minutes

***2 côtes de veau *1 c. à soupe de jus de citron *25 g de roquefort *20 g de beurre *2 c. à soupe de crème *2 c. à soupe d'huile *Sel et poivre**

1 Dans une poêle avec l'huile, faites dorer à feu vif les côtes de veau sur les 2 faces. Réduisez la flamme et cuisez 10 minutes. Placez la viande dans les assiettes. **2** À la place, ajoutez le beurre, le jus de citron et la crème puis émiettez dessus le roquefort. Remuez jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Salez, poivrez et nappez les côtes de veau de la sauce.

Avis d'internaute

LIONEL1974 *Je me suis conformé à la recette. Toutefois, je n'avais pas de citron mais cela n'a rien enlevé à l'excellence de ce mets facile à réaliser.*

INVOLTINIS À LA CRÈME

Pour 4 personnes

PRÉPARATION 25 minutes

CUISSON 25 minutes

* 4 escalopes de veau * 4 tranches de jambon cru
* 500 g de champignons de Paris frais ou en boîte
* 1 citron non traité * 1 gousse d'ail * 5 brins de persil
* 10 cl de crème fraîche * 50 g de beurre ou de margarine
* 10 cl de vin du type banyuls sec * 2 c. à soupe d'huile
* 2 c. à soupe de farine * Sel et poivre

1 Nettoyez les champignons, ôtez la base du pied puis émincez-les. Faites-les suer dans une poêle avec l'huile. Salez, poivrez et cuisez encore 10 minutes. Pendant ce temps, pelez l'ail, rincez, séchez puis équeutez le persil et hachez finement le tout. Versez sur les champignons et remuez. Réservez au chaud. **2** Aplatissez les escalopes et coupez-les en deux. Coupez en deux les tranches de jambon, puis garnissez chaque escalope avec 1 demi-tranche. Salez, poivrez puis roulez et ficelez. Passez dans la farine. Dans une sauteuse avec le beurre, faites dorer ces involtinis sur toutes leurs faces. Arrosez du vin, laissez-le chauffer puis flambez. **3** Débarrassez dans un plat et ôtez les ficelles. Dans la sauteuse, ajoutez la crème fraîche et laissez épaissir à feu moyen quelques minutes en remuant. Lavez et séchez le citron, coupez-le en tranches puis retaillez les rondelles en deux. **4** Dans le plat, nappez les involtinis de sauce à la crème, entourez des champignons et décorez des demi-rondelles de citron.

RECETTE PROPOSÉE PAR AUDREY_2685

BOUCHÉE DE RIS DE VEAU AUX MORILLES

Pour 6 personnes

PRÉPARATION 20 minutes

CUISSON 35 minutes

TREMPAGE 2 heures

* 900 g de ris de veau
* 120 g de morilles
* 2 échalotes
* 20 cl de crème fraîche
* 60 g de beurre
* 6 bouchées feuilletées
* 25 cl de vin blanc
* 1 c. à café de fond de veau
* Farine
* Sel et poivre

1 Dans un grand récipient d'eau, mettez les ris de veau à tremper 2 heures. Égouttez-les et retirez la peau. Dans une casserole d'eau bouillante, blanchissez-les 5 minutes. Laissez refroidir. Pelez et ciselez les échalotes. Nettoyez et coupez en deux les morilles. Diluez le fond de veau dans le vin et 25 cl d'eau. **2** Préchauffez le four à 160 °C (th. 5/6). Farinez légèrement les ris. Dans une sauteuse avec le tiers du beurre, saisissez-les rapidement. Salez et poivrez. Débarrassez. À la place, mettez 20 g de beurre et 2 cuillerées à café de farine puis mélangez. Hors du feu, ajoutez le fond de veau dilué, puis cuisez à feu doux en remuant jusqu'à épaississement. Incorporez la viande et laissez mijoter. **3** Pendant ce temps, dans une poêle avec le reste de beurre, faites suer les échalotes. Ajoutez les morilles et faites revenir 5 minutes. Incorporez la crème fraîche et laissez réduire. Versez alors dans la préparation aux ris de veau, assaisonnez et cuisez à feu doux 15 minutes. Pendant ce temps, enfournez les bouchées pour 15 minutes. **4** Versez le ris de veau aux morilles dans les bouchées chaudes. Servez immédiatement.

Avis d'internaute

MAMIEMARMOTTE *Il faut les blanchir d'abord et enlever la peau ensuite, c'est beaucoup plus facile… Très bonne recette !!*

Avis d'internaute

BIRDY91450 *Un vrai régal. J'ai suivi à la lettre les consignes. J'ai mis les zestes d'orange, le jus du citron, les anchois : fabuleux. Je pense que la prochaine fois, je me contenterai de 15 cl d'eau avec le bouillon de volaille (plutôt que 30 cl). C'est la seule petite modification que je ferai. Je l'ai cuisiné et fait cuire 45 minutes la veille. Le lendemain, j'ai poursuivi la cuisson à mijoter durant 2 heures. Servi avec des linguines fraîches et du parmesan.*

RECETTE PROPOSÉE PAR COLORADO

OSSO-BUCO À LA MILANAISE

Pour 6 personnes

PRÉPARATION 20 minutes

CUISSON 1h25

- 6 tranches de jarret de veau de 250 g pièce
- 3 filets d'anchois
- 2 tomates
- 1 orange non traitée (zeste)
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon
- 1 c. à café de jus de citron
- 50 g de beurre
- 15 cl de vin blanc sec
- 3 c. à soupe de farine
- ½ cube de bouillon de volaille
- Sel et poivre

1 Dans une casserole d'eau, ébouillantez les tomates. Pelez-les, épépinez-les puis concassez-les. Épluchez puis hachez l'oignon et l'ail. Salez et poivrez les jarrets de veau puis enrobez-les bien de farine. **2** Dans une cocotte avec le beurre, faites dorer les tranches de veau. Retirez-les et remplacez-les par les tomates, l'oignon et l'ail. Faites revenir un peu. Replacez la viande et arrosez avec le vin. Laissez réduire de moitié. Émiettez dessus le cube de bouillon et versez 30 cl d'eau. Assaisonnez légèrement. Laissez mijoter 1 heure. **3** Pendant ce temps, lavez et séchez l'orange, prélevez-en le zeste et taillez-le en fines lanières. Dans une casserole d'eau, ébouillantez-les. Rincez-les puis égouttez-les. Hachez les filets d'anchois. **4** Dans la cocotte, incorporez le jus de citron, les anchois et la julienne d'orange puis poursuivez la cuisson 10 minutes.

REMARQUES : *servez accompagné de carottes ou de pommes de terre vapeur.*

ÉMINCÉ DE VEAU À LA ZURICHOISE

Pour 6 personnes | **PRÉPARATION 20 minutes** | **CUISSON 20 minutes**

- 500 g d'émincé de veau dans la noix
- 300 g de rognons de veau
- 160 g de champignons
- 1 citron non traité (zeste)
- 80 g d'échalotes
- 20 cl de crème liquide
- 100 g de beurre
- 12 cl de vin blanc sec
- 10 cl de fond brun
- 40 g de farine
- Sel et poivre

1 Dans 2 poêles avec chacune 20 g de beurre, faites sauter séparément 10 minutes les émincés et les rognons. Salez, poivrez et réservez au chaud. **2** Pelez les échalotes, nettoyez les champignons, puis hachez le tout. Dans une casserole avec 30 g de beurre, faites-les suer. Déglacez au vin, ajoutez le fond brun et laissez cuire quelques minutes. Pendant ce temps, dans une assiette, coupez en morceaux le beurre restant, ajoutez la farine et travaillez le tout sans l'échauffer pour en faire un beurre manié. **3** Filtrez la sauce aux champignons puis, dans la casserole à feu moyen, liez-la au beurre manié. Incorporez la crème. Versez-y les émincés et les rognons puis réchauffez avec prudence. Lavez et séchez le citron puis zestez-le sur le plat pour le relever.

REMARQUES : *ce plat s'accompagne généralement de röstis. À défaut, de pommes de terre rôties ou de riz.*

Avis d'internaute

PATRICK_601 *Le vin blanc suisse est indispensable, surtout pas de moelleux, de bordeaux blanc ou de chardonnay. Prenez uniquement du chasselas, si possible de la côte Vaudoise voire de Lavaux. On peut boire un verre de blanc avec ou alors un pinot noir.*

PAUPIETTE DE VEAU AUX OLIVES

Pour 4 personnes

PRÉPARATION 20 minutes

CUISSON 1 heure

- 200 g de lardons
- 1 bocal d'olives dénoyautées
- 100 g de riz sauvage
- Sel

POUR LES PAUPIETTES :

- 4 escalopes de veau bien plates
- 4 tranches de ventrèche ou de poitrine fumée
- 2 grosses aubergines
- 1 l de vin blanc
- 1 petit bocal de tapenade
- Huile d'olive
- Sel

Avis d'internaute

STEFWIT *Un vrai délice. Prendre des tranches de veau très fines car sinon c'est très difficile à ficeler. Un pur régal…*

1 Préparez les paupiettes : préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7). Rincez les aubergines, puis coupez-les dans la longueur en tranches de 0,5 cm d'épaisseur. Enduisez-les d'huile, puis enfournez sur une plaque pour 10 minutes environ jusqu'à ce qu'elles soient moelleuses sous le doigt sans s'écraser. Réservez.
2 Étalez les escalopes à plat. Conservez 1 cuillerée à café de tapenade, puis tartinez généreusement la viande avec le reste. Posez 1 tranche de ventrèche sur chacune et recouvrez d'1 lamelle d'aubergine grillée. Enroulez les escalopes sur elles-mêmes et ficelez-les. Dans une poêle avec un peu d'huile, saisissez les paupiettes jusqu'à les dorer. Placez-les dans une cocotte avec le vin et la tapenade réservée, salez avec parcimonie puis cuisez 45 minutes.
3 Pendant le dernier quart d'heure de cuisson, dans une casserole d'eau bouillante salée, cuisez le riz 2 minutes de moins que le temps indiqué sur l'emballage. Dans une poêle, dégraissez les lardons. Épongez-les dans du papier absorbant. Égouttez les olives. Détaillez en carrés épais le reste des aubergines grillées. **4** Égouttez le riz et faites-le revenir 5 minutes dans une sauteuse avec les lardons, les olives et les aubergines. Ajoutez un peu de bouillon de cuisson des paupiettes pour achever la cuisson du riz comme pour un risotto. Servez avec la viande.

PUBLI-COMMUNIQUÉ

LA VIANDE SE MET À TABLE ET VOUS DIT TOUT !

Sur l'étal de votre boucher ou au rayon libre-service, les morceaux de viande de bœuf, de veau et d'agneau portent des appellations très précises :
d'un côté, des dénominations traditionnelles : macreuse, tende de tranche...
et de l'autre, des dénominations simplifiées : rôti, steak...
Pourquoi ? Parce que la viande sait s'adapter à vos modes de vie !

Avec votre boucher

"JUMEAU, GÎTE, NOIX, ARAIGNÉE, MERLAN..."

La viande, c'est son métier !

IL PEUT TOUT VOUS EXPLIQUER !

Prenez le temps, avec votre boucher, de choisir le morceau qui vous convient vraiment !

Votre boucher a conservé **les dénominations traditionnelles.** N'hésitez pas à vous laisser guider par cet expert pour en découvrir les richesses ! Il vous donne les meilleurs conseils : le morceau le plus adapté à votre recette, celui qui correspond le mieux à votre budget... Et si vous manquez d'inspiration pour une occasion particulière, il aura toujours une bonne idée à vous proposer !

Au rayon libre-service de votre grande surface

"POT-AU-FEU* À MIJOTER, STEAK** À GRILLER..."**

Tout est marqué sur l'étiquette de la barquette !

SEUL FACE AU RAYON, CHOISISSEZ EN UN CLIN D'ŒIL !

1. Des noms clairs
qui correspondent aux morceaux ou aux recettes que vous connaissez. Vous savez tout de suite ce que vous achetez !

2. Des étoiles pour la tendreté et le mœlleux
1, 2, 3 étoiles vous précisent le niveau de tendreté attendu pour les morceaux à griller et à rôtir, ou le niveau de mœlleux attendu pour les morceaux à mijoter.

3. Le mode de cuisson conseillé
pour n'avoir aucun doute sur la façon de cuisiner. À griller, à rôtir ou à mijoter : tout est noté !

Deux types d'appellations complémentaires pour être sûr de faire le bon choix, voilà une délicieuse idée !

Pour en savoir plus, rendez-vous sur : www.la-viande.fr

laViande
DES MÉTIERS, UNE PASSION

Pour frissonner DE PLAISIR

Il était une fois un bac à glace dans le congélateur… Il ne s'ennuyait pas car on le sortait fréquemment pour lui prélever de précieuses boules de glace. Il aimait cette routine mais il rêvait d'autre chose… de coupes glacées, de soufflés glacés… Bref, d'une vraie bande de potes glacés, tous aussi gourmands, avec lesquels il pourrait s'allier pour faire frissonner les papilles tout l'été… Un jour, son rêve devient réalité… pour votre plus grand plaisir. **Par Claire Debruille**

RECETTE PROPOSÉE PAR AUDREY_284

PARFAIT GLACÉ AUX FRAISES

Pour
6 personnes

PRÉPARATION
10 minutes

CONGÉLATION
2 heures

- 750 g de fraises
- 15 cl de crème fraîche
- 100 g de fromage blanc à 40 %
- 250 g de sucre glace

1 Lavez les fraises dans une passoire, égouttez-les puis équeutez-les. Écrasez en purée 500 g de fruits et réservez le reste pour la décoration finale. 2 Battez au fouet la purée de fraise, la crème fraîche, le fromage blanc et le sucre glace pendant 2 minutes pour rendre le mélange onctueux. Versez dans un bac à glace et placez au moins 2 heures au congélateur. 3 Façonnez des boules avec la glace ou découpez-la en cubes réguliers. Garnissez-en de jolies coupes et décorez avec les fraises restantes.

Avis d'internaute
AMANDINEBELLORA *Un délice ! Deux petits-suisses à la place du fromage blanc, un tour au mixeur et une nuit au congélateur… C'est un pur régal !!*

GLACE AUX M&M'S

RECETTE PROPOSÉE PAR DENISE

Pour
1 litre

PRÉPARATION
5 minutes

TURBINAGE
30 minutes

- 410 g de lait concentré non sucré
- 13 cl de crème fraîche liquide entière
- 200 g environ de M&M's cacahuète (pour être raisonnable)
- 120 g de sucre semoule

1 Dans un pichet, mélangez le lait concentré, la crème fraîche et le sucre. Versez dans la cuve d'une sorbetière. Laissez turbiner le temps indiqué par la machine jusqu'à ce que la glace prenne une consistance crémeuse. 2 Répartissez-la dans les coupes. Mixez grossièrement les M&M's puis parsemez-en la glace.

SON CONSEIL : vous pouvez également mélanger M&M's et glace à la sortie de la sorbetière puis répartir dans les coupes ensuite. Les enfants adorent. Les plus grands ne détestent pas non plus, remarquez.

Avis d'internaute
KARINE_1355 *Très simple, très rapide, les enfants ont adoré, les parents en mangent en cachette… La texture est vraiment sympa et nous l'avons testée avec des spéculoos émiettés… Bien aussi. D'autres tests sont en préparation !!!*

BOMBE GLACÉE AU CHOCOLAT

RECETTE PROPOSÉE PAR ANNEFRANCE

Pour 4 personnes

PRÉPARATION 15 minutes

CUISSON 5 minutes

CONGÉLATION 4 heures

- 20 cl de crème allégée
- 2 œufs
- 225 g de chocolat dessert
- 50 g de sucre
- 1 pincée de sel
- Cacao amer en poudre

1 Cassez en morceaux 200 g de chocolat et placez-les dans une casserole avec 1 cuillerée à café de crème. Faites fondre à feu doux. Séparez les blancs d'œufs des jaunes. Fouettez en chantilly le reste de crème. Montez en neige les blancs et le sel. 2 Dans un saladier, battez ensemble les jaunes et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Dedans, versez en remuant le chocolat fondu et la chantilly. Incorporez délicatement les blancs en neige. Transvasez dans un moule rond chemisé de film étirable, et laissez glacer 4 heures au congélateur. 3 Démoulez la bombe 20 minutes avant de la déguster en plongeant le fond du moule quelques minutes dans de l'eau chaude. Avant de servir, saupoudrez de cacao et détaillez dessus en lamelles le reste de chocolat.

CONSEIL : pour les fous de chocolat. Cette bombe glacée est très légère et moins calorique que ce type de dessert ne l'est habituellement.

RECETTE PROPOSÉE PAR EMMANUEL_45

KOUGLOF GLACÉ

Pour 12 personnes

PRÉPARATION 20 minutes

CUISSON 5 minutes

CONGÉLATION 3 heures

TURBINAGE 40 minutes

POUR LA GLACE :
- 50 cl de lait
- 2 œufs entiers + 3 jaunes
- 200 g de sucre en poudre
- 3 gousses de vanille

POUR LA MOUSSE :
- 50 cl de crème fraîche
- 8 jaunes d'œufs
- 200 g de sucre en poudre
- 125 g de raisins secs
- 5 cl de kirsch ou de cognac

POUR LE DÉCOR :
- 20 cl de crème Chantilly
- Amandes grillées, cacao, sucre glace

1 Préparez la glace : fendez en deux les gousses de vanille. Mettez-les dans une casserole avec le lait et faites chauffer. Dans un saladier, battez les œufs entiers, les jaunes et le sucre pour les faire mousser. Versez dans le lait et ôtez du feu aux premiers frémissements. Transvasez dans une terrine et remuez pour lier. Retirez les gousses et placez dans la cuve d'une sorbetière. Turbinez 40 minutes environ jusqu'à ce que cette crème soit glacée. 2 Préparez la mousse : dans un bol avec le kirsch, mettez les raisins à macérer. Dans un saladier, battez en mousse les jaunes d'œufs et le sucre. Dans un autre, fouettez en chantilly la crème fraîche. Mélangez les 2 préparations, pressez les raisins pour extraire l'alcool puis incorporez-les. 3 Chemisez un moule à kouglof d'une bonne couche de glace à la vanille puis remplissez-le de mousse. Placez 3 heures au congélateur. Au moment de servir, démoulez sur un plat et décorez-le avec la chantilly, du cacao, des amandes et du sucre glace..

CONSEIL : attention, utilisez un moule à kouglof émaillé.

RECETTE PROPOSÉE PAR COUCOUTAZ

VACHERIN GLACÉ VANILLE SPÉCULOOS

Pour
10 personnes

PRÉPARATION
30 minutes

CUISSON
5 minutes

CONGÉLATION
2 x 12 heures

- 30 cl de crème fraîche entière
- 3 œufs
- 100 g de sucre en poudre
- 6 petites meringues
- 2 spéculoos
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 c. à soupe d'extrait de vanille

POUR LE NAPPAGE :

- 30 cl de crème fraîche entière
- 180 g de chocolat blanc

1 La veille, séparez les blancs d'œufs des jaunes. Montez en chantilly la crème, 50 g de sucre en poudre et le sucre vanillé. Dans un saladier, blanchissez les jaunes d'œufs et le reste de sucre. Réunissez les 2 préparations et séparez-les en 2 parts égales.

2 Dans l'une, incorporez l'extrait de vanille. Sur l'autre, émiettez finement les spéculoos puis mélangez. Montez en neige les blancs, puis intégrez-en la moitié à chaque préparation pour les aérer.

3 Dans un moule à cake, en silicone pour simplifier le démoulage, étalez la moitié de la crème à la vanille et disposez dessus 3 meringues. Recouvrez de celle aux spéculoos, disposez dessus les meringues restantes et terminez par le reste de mélange vanillé. Placez 1 nuit au congélateur.

4 Le jour même, préparez le nappage : cassez en morceaux le chocolat, mettez-les dans un bol et faites fondre au bain-marie.

5 Dans un saladier, battez la crème pour la monter en crème fouettée. Incorporez-y le chocolat fondu. Versez dans une poche à douille. Nappez-en le vacherin. Replacez le tout 12 heures au congélateur.

RECETTE PROPOSÉE PAR HELENA

MOUSSE GLACÉE AUX FRAMBOISES

Pour
10 personnes

PRÉPARATION
20 minutes

CUISSON
10 minutes

CONGÉLATION
12 heures

REPOS
2 heures

- 400 g de framboises fraîches ou surgelées
- 1 blanc d'œuf
- 220 g de sucre en poudre

Avis d'internaute

VERONIQUE_807 *Excellent ! Cette mousse glacée conserve parfaitement le goût des framboises, très concentré, et j'ai apprécié l'astuce pour ne rien perdre des fruits tout en supprimant les pépins. Un bémol : j'ai retiré du congélateur (et mis au réfrigérateur) 1 h 30 avant de consommer, mais c'était déjà assez mou. La prochaine fois, je m'efforcerai de bien contrôler le timing et la sortirai 45 minutes avant de la déguster, je servirai des tranches directement sur les assiettes (idéalement refroidies au frigo) et les garnirai ensuite.*

1 Dans un grand plat, saupoudrez les framboises de 100 g de sucre et laissez reposer 2 heures environ jusqu'à la formation de jus. Passez au chinois et réservez le jus obtenu. Dans une casserole avec 25 cl d'eau, ébouillantez la pulpe et les pépins 5 à 7 minutes. Filtrez et laissez refroidir. **2** Versez alors avec le jus et le reste de sucre dans un récipient d'au moins 2 litres. Mélangez soigneusement et placez 3 à 4 heures au congélateur jusqu'à ce qu'une couche gelée d'1 cm se soit formée à la surface. **3** Mélangez cette masse. Montez en neige ferme le blanc d'œuf. Incorporez-le à la préparation jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène. Placez à nouveau 4 heures au congélateur. **4** Battez au fouet électrique 10 minutes environ jusqu'à ce que la masse s'éclaircisse et prenne du volume. Versez dans un saladier préalablement tapissé de film alimentaire. Placez 4 heures voire une nuit au congélateur.

SES CONSEILS : démoulez 1 heure avant de servir et garnissez au choix de framboises, de meringues ou de chantilly. Notez le peu d'ingrédients et la faible teneur en calories.

RECETTE PROPOSÉE PAR GAETANE_55

COOKIE GLACÉ FAÇON MACARON

Pour 6 personnes

PRÉPARATION 15 minutes

CUISSON 5 minutes

CONGÉLATION 2 heures

- 1 grosse banane
- 33 cl de glace à la vanille
- 12 cookies
- 150 g de chocolat noir
- 30 g de chocolat blanc ou d'amandes effilées

1 Sortez la glace à température ambiante. Dans une casserole, faites fondre le chocolat noir à feu doux. Répartissez-le sur le dessus bombé de 6 cookies. Concassez le chocolat blanc pour en faire des éclats. Parsemez-en le nappage encore chaud. Placez 1 heure au congélateur. 2 Détaillez la banane en rondelles très fines. Déposez-les en rosace sur la face plate des cookies restants sans qu'elles dépassent des bords. Dessus, placez 1 boule de glace. Sortez les chapeaux du réfrigérateur et couvrez-en le tout, côté plat vers le bas, en appuyant doucement pour aplatir la garniture et ainsi amener la glace jusqu'au pourtour du macaron. 3 Enlevez la glace qui sort des côtés s'il y a lieu. Placez 1 heure au congélateur. Laissez les cookies quelques minutes à température ambiante avant de les déguster.

SES CONSEILS : vous pouvez remplacer la banane par des fraises et choisir la glace que vous voulez. Une fois congelés, mettez les macarons dans une boîte et servez à la demande pour le goûter ou lors d'un petit creux.

RECETTE PROPOSÉE PAR GAETANE_55

TIRAMISU GLACÉ

Pour 8 personnes

PRÉPARATION 20 minutes

CONGÉLATION 4 heures

- 500 g de mascarpone
- 5 œufs
- 250 g de sucre
- 20 cl de crème de whisky
- 1 paquet de spéculoos ou boudoirs
- 1 pincée de sel

1 Séparez les blancs d'œufs des jaunes. Dans un saladier, battez ensemble les jaunes et 100 g de sucre. Tout en continuant à tourner, ajoutez la crème de whisky et le mascarpone. Dans un autre saladier, montez en neige les blancs avec le sel. Versez-y le reste de sucre en fouettant. Mélangez les 2 préparations pour former une mousse. 2 Tapissez de film alimentaire un plat rectangulaire à bords hauts. Remplissez-le en alternant les couches de spéculoos et celles de crème puis en terminant par les biscuits. Placez 4 heures au congélateur. Découpez-le congelé et servez tel quel.

Le goût de la bière n'a pas toujours que le goût de la bière.

LA BIÈRE, BRASSONS LES IDÉES REÇUES.

BRASSEURS DE FRANCE
l'Association des Brasseurs Français

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

Y&R France 2016 - Société de Promotion de la Bière Française – GIE – R.C.S. Paris 703 000 562.

NOUGAT GLACÉ, COULIS AUX FRAMBOISES

Pour
6 personnes

PRÉPARATION
25 minutes

CUISSON
10 minutes

CONGÉLATION
12 heures

MACÉRATION
12 heures

- 300 g de framboises fraîches ou congelées
- 150 g de fruits confits
- 35 cl de crème fraîche
- 4 blancs d'œufs
- 100 g de sucre glace
- 100 g d'amandes entières
- 10 cl de liqueur d'orange
- 70 g de sucre semoule
- 25 g de miel d'acacia

Avis d'internaute

SANDRINE_3434 *Rien à dire. Trop bon après un repas gastronomique. Avis général : très léger. Ma variante : j'ai roulé amandes et pistaches dans un caramel. Mille mercis.*

1 L'avant-veille, dans un bol avec la liqueur, mettez les fruits confits à macérer 1 nuit. Dans une petite poêle, grillez légèrement les amandes. Après en avoir enlevé les peaux, concassez-les grossièrement. Réservez. **2** La veille, fouettez la crème pour qu'elle soit très ferme, puis réservez au réfrigérateur. Dans une casserole, chauffez 65 g de sucre semoule avec 2 cuillerées à soupe d'eau et cuisez-le 4 minutes au gros boulé (125 - 130 °C). Ajoutez alors le miel et redonnez une ébullition. **3** Juste avant la fin de la cuisson, battez en neige ferme les blancs en leur ajoutant le reste de sucre à mi-parcours pour les soutenir. Faites alors tomber rapidement le sirop entre les bords du saladier et les fouets. Continuez à battre à petite vitesse jusqu'à complet refroidissement. **4** Mélangez délicatement à la spatule la meringue ainsi constituée, la crème fraîche, les fruits confits préalablement égouttés et les amandes. Versez dans un moule à cake antiadhésif et placez au moins 1 nuit au congélateur. **5** Le jour même, au moment de servir, mixez ensemble les framboises et le sucre glace. Nappez-en les assiettes de service. Démoulez le nougat en trempant le moule dans l'eau chaude et en le retournant sur un plat. Coupez des tranches d'environ 2 cm d'épaisseur et déposez-les sur le coulis.

SES CONSEILS : à défaut de thermomètre pèse-sirop, trempez 1 cuillère dans le sirop et jetez-en une goutte dans un bol d'eau froide. Elle doit former une petite boule. Le nougat peut se préparer plusieurs jours à l'avance et se conserver au congélateur dans du papier alimentaire lorsqu'il est démoulé.

Recevez chez vous Marmiton Magazine !

en cadeau

l'ardoise liste de courses

Si pratique sur la porte du frigo

Format 24 x 18 cm - L'ardoise est dotée d'un magnet ce qui lui permet de tenir toute seule sur la porte du frigo

A découper ou à photocopier

Abonnez-vous à Marmiton

Le magazine de www.marmiton.org

1 AN - 6 NUMÉROS

+ EN CADEAU

l'ardoise liste de courses

19,90 € SEULEMENT

Abonnez-vous vite !

au **01 44 70 00 07** (prix d'un appel local) en donnant le code **MARM29A**
ou renvoyez ce bon d'abonnement à **Marmiton Service Abonnement, 56 rue du rocher, 75008 Paris**

☐ **Oui,** je souhaite m'abonner à Marmiton magazine et recevoir les 6 prochains numéros pour **seulement 19,90€ + en cadeau l'ardoise liste de courses** MARM29A

J'ai bien noté que mon abonnement débute avec le prochain numéro.

› Mes coordonnées :

NOM : .....

PRÉNOM : .....

ADRESSE : .....

.....

CODE POSTAL : | | | | | VILLE : .....

TÉLÉPHONE : |_|_| |_|_| |_|_| |_|_| |_|_|

E MAIL : ..... @ .....

› Mon règlement :

Quantité : ..... x 19,90€ = ... (total de ma commande)

☐ Chèque bancaire ou postal à l'ordre de Marmiton.

☐ CB |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_|

Date d'expiration |_|_| |_|_| Code Crypto |_|_|_| (les 3 derniers chiffres au dos de votre CB)

Date et signature obligatoires

☐ **Oui**, je souhaite recevoir des sollicitations commerciales et/ou participer à des études du groupe Marmiton et/ou de ses partenaires.

Offre exclusivement réservée aux nouveaux abonnés en France métropolitaine valable jusqu'au 31/12/2016. Pour les DOM-TOM et l'étranger, nous consulter au +33 1 44 70 00 07.
Conformément à la loi informatique et libertés du 06/01/78, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification pour toute information vous concernant.
*Vous recevrez votre cadeau après enregistrement de votre règlement, sous 4 à 6 semaines maximum, par pli séparé, dans la limite des stocks disponibles.

INGÉNIEUX Une petite machine, mille possibilités ! En un temps record, moins de 10 minutes, vous pourrez déguster des bâtonnets confectionnés selon vos envies. **2 modèles au choix : 2 glaces 45 €, 3 glaces 59 €, Zoku.**

Retour des plaisirs givrés !

Comme chaque année, les glaces reviennent en force à l'heure du goûter ou du dessert. Alors on s'équipe avant de se délecter ! Voici nos produits dénichés, testés et approuvés. **Par Margot Dobrska**

BIEN PENSÉE Une cuillère Dimple à poser à la verticale entre les utilisations, dotée d'un collier antigoutte en silicone. Existe aussi en vert. **14,99 €, Joseph Joseph.**

FLASHY Coupelles en verre pour accueillir vos glaces et sorbets de toutes les couleurs. **5 € l'unité, Luminarc.**

CANDY Couleurs pastel évocatrices des plaisirs glacés pour cette manique. **Gant, 15 €, tablier, 23,50 €, Wouf !**

Pratique et déculé !

CUILLÈRE CHAUFFANTE Les propriétés chauffantes du fluide contenu dans le manche se prolongent jusqu'aux extrémités de la cuillère. Elle garantit un démoulage facile et des boules parfaitement rondes. **27 €, Glop Studio.**

DÉCORATIFS Pour se mettre dans l'ambiance, on suspend ce trio de jolis cornets en papier perforé. **Lot de 3 suspensions, 6,95 €, Zoé Confetti.**

DÉTOURNÉ Un trio de glaces gourmandes? Eh non ! Ce sont des gadgets 2 en 1 qui cachent un gloss à lèvres et un stylo intégré... On fond de plaisir ! **Gloss crème glacée avec stylo intégré, 12,95 €, Cadeaux Folies.**

TOUCHE RÉTRO Laissez parler votre créativité et concoctez des recettes glacées uniques. Smart Nostalgia 2 en 1, machine à slush et crème glacée, **99,95 €, Cadeaux Folies.**

PRATIQUE Facile d'utilisation, cette sorbetière équipée d'un écran électronique affiche un prix délicieusement raisonnable. Livrée avec une cuillère à glace Inox. **50 €, Lagrange.**

INDISPENSABLE Un lèche-plat de couleur flashy pour optimiser la préparation. **Spatule en silicone et manche en bois, 9,99 €, Mauviel.**

Montjuic

BARCELONE, indomptable et délicieuse CATALANE

Passionnée de cuisine, fan de Marmiton et éditrice de magazines, je suis tombée amoureuse de Barcelone. Si, pour vous, gastronomie catalane n'est synonyme que de tapas, passez votre chemin ou plutôt suivez-moi !

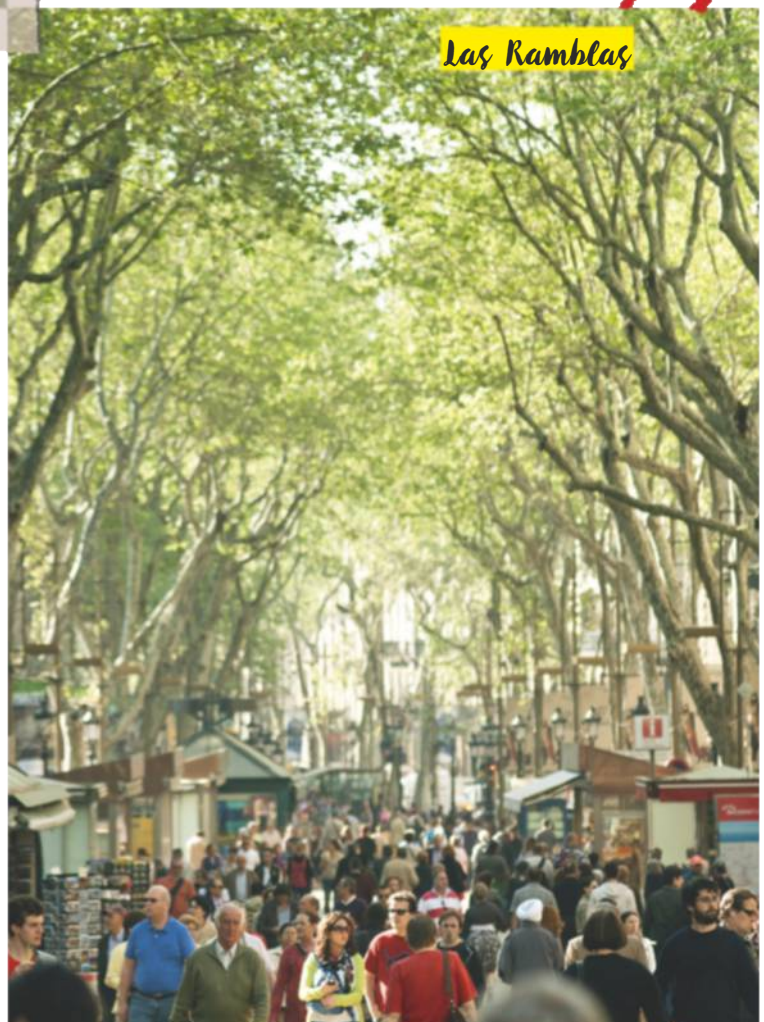
Par Charlotte Mignerey

Calamars

Charlotte, notre envoyée spéciale sur le port de Barcelone.

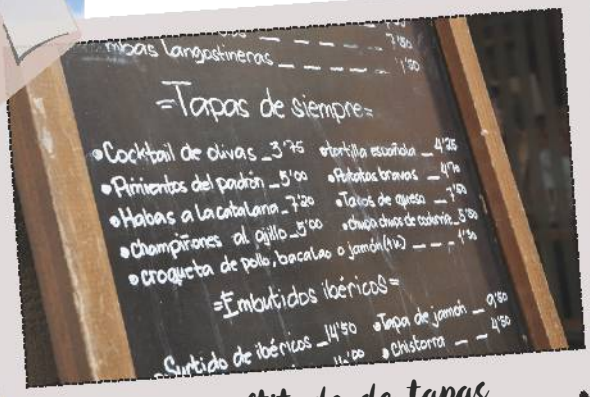
Sangria

Churros



Las Ramblas

Le parc Güell, du génial Antoni Gaudí



Une multitude de tapas à découvrir à petits prix.

Les routes des tapas

Olives, charcuteries, anchois, croquettes ou bombillas, manchego, impossible de venir à Barcelone sans manger des tapas, ces petites rations à partager. Il existe depuis quelques années des « routes des tapas » (« rutes de tapes » en catalan). Plusieurs bars et restos d'un quartier se mettent d'accord pour proposer une offre fixe du type « 1 tapa + 1 boisson » pour une somme modique (2 à 3 euros). Allez de bar en bar et testez les meilleures tapas de chacun. Idéal pour faire des découvertes gustatives sans se fatiguer après une journée à crapahuter !

Bar à tapas et pintxos

À Barcelone, les produits phares de la Méditerranée, huile d'olive, tomates, ail et poissons côtoient saucisses et viandes de la montagne pour vous faire saliver devant des plats échafaudés au fil des siècles, bien plus élaborés qu'une tortilla. Petit rappel, les boutiques ferment de 14 à 17 heures, le temps de déjeuner et de faire la sieste ! Les horaires des repas sont adaptés à la journée de travail souvent longue. Adoptez les coutumes locales : la pause de 11 heures avec un bocadillo, un sandwich au jambon cru ou à la tortilla (sorte d'omelette aux pommes de terre), permet de tenir jusqu'au déjeuner tardif. Beaucoup de restaurants proposent un « menu de migdia » avec deux plats (on n'a pas dit une entrée et un plat !), dessert et boisson pour 10-13 euros. Je vous les conseille. En dessert goûtez à la crème catalane, une crème brûlée avec cannelle et des zestes de citron, ou au mel i mató, un fromage frais proche de la brousse avec du miel. Terminez par un café solo, l'expresso local, ou un cortado, l'équivalent de notre noisette. Le soir, il n'est pas rare de se donner rendez-vous à 22 h 30 pour dîner, un supplice pour les étrangers ! Heureusement, vermouth et tapas vous permettront de patienter.
Mais la meilleure occasion de découvrir les spécialités catalanes, c'est le déjeuner du dimanche. Une tradition sacrée à partager en famille ou entre amis.

PAN CON TOMATE (pa amb tomàquet en catalan) pour démarrer et tout au long du repas. C'est une tranche de pain frottée à l'ail et à la tomate « ramellet » assaisonnée d'un filet d'huile d'olive et de sel. Très simple mais délicieux. Tous les bars et restaurants en servent mais c'est aussi le petit déjeuner qu'on se fait chez soi !

CALÇOTS Des oignons jeunes cuits à la braise qui se dégustent, une fois la peau carbonisée retirée, avec une sauce romesco ou salvitxada. Impossible à manger proprement. On vous fournira donc un grand bavoir. De novembre à avril, la calçotada est le sport national du dimanche, où les Catalans se réunissent autour d'un barbecue.

Sagrada familia

Monastère de Montserrat

3 boutiques où trouver les meilleurs produits

- **La Botifarreria :** *pour ses saucisses catalanes maison et tous ses produits artisanaux. Aucun risque de faire une erreur en vous y rendant pour faire mettre sous vide la charcuterie que vous voudrez rapporter.*
- **La Fabrica Moritz :** *un immense espace dédié à la bière ! Pour déguster quelques verres, bien sûr, de la bière la plus emblématique de Barcelone mais aussi pour rapporter quelques souvenirs, tee-shirts, objets déco ou livres de gastronomie catalane glanés à la boutique design.*
- **La Vila Viniteca :** *côté vins, la Catalogne ne produit pas moins de 11 DO (notre AOC). Parmi les plus connues : le penedès, l'alella et le priorat. Raimat, freixenet et codorniu sont les trois appellations du fameux cava, le champagne catalan. Impossible de ne pas trouver votre bonheur dans cette caverne d'Ali Baba.*

Serrano, bellota, pata negra... Ici, le jambon est roi !

3 produits à goûter

1 **Escalivada catalane** : des légumes pleins de soleil (aubergine, oignon, poivron, tomate, courgette, ail...) rôtis au four, assaisonnés d'origan et conservés dans l'huile d'olive et le vinaigre de Xérès.

2 **Morue** : ce poisson séché et salé fait partie des plats catalans à goûter en salade froide, esqueixada ou xato, revenue et grillée ou en croquettes !

3 **Coca catalane** : une pâte garnie de légumes, anchois ou fromage. En sucré, la version la plus célèbre, c'est la coque de Saint-Jean.

J'ai testé l'Agust, un des gastrobars les plus branchés du moment

Tenu par deux Français, Hicham, des années d'expérience au compteur dans des établissements prestigieux et dans son propre restaurant en Galice, et Jean-Christophe, ancien concierge du Bristol, ce très joli restaurant reprend à son compte l'idée conviviale des tapas. Ce qui tombe à pic pour ne pas avoir à choisir entre la savoureuse tempura d'avocat, un ceviche parfumé, les cannellonis de poulet à la truffe ou le fameux dessert cactus en trompe-l'œil. Une des cuisines les plus originales et savoureuses de Barcelone ! Prix moyen 35 €. Ouverture de 19 heures à 2 heures. Rencontre avec Hicham, le chef, pour vous mettre les papilles en éveil.

Agust, c'est avant tout…
Hicham : L'envie de faire une gastronomie inspirée des grands établissements comme des étoilés Michelin dans un contexte plus simple et sans chichis, un endroit où les gens se sentent comme à la maison, où l'on peut parler avec les clients.

Votre cuisine est très inventive. D'où la tenez-vous?
Cuisine magrébine, espagnole, française, je ne veux pas choisir. J'aime tout ! Chaque plat a un lien émotionnel avec un moment de ma vie. Mais ce n'est pas de la fusion, si le plat a une origine japonaise, on essaye de respecter les techniques et l'histoire japonaises.

Vous utilisez beaucoup d'herbes et d'épices…
L'idée c'est de faire voyager les gens, créer une surprise à chaque plat mais sans dénaturer le produit.

De nouveaux projets ?
S'agrandir et monter une cocktailerie !

Des adresses gourmandes à recommander aux lecteurs de Marmiton ?
Le Pastrami Bar et El Paradiso dans le quartier du Born ! Deux concepts en un lieu : un bar à sandwichs au pastrami artisanal (le seul de Barcelone !) et une cocktailerie clandestine dans laquelle on entre par la porte de la chambre froide…

FIDEUA Pour vous récompenser des kilomètres arpentés dans la ciutat vella, installez-vous en bord de mer et testez la fameuse fideua. Avec de petites pâtes fines à la place du riz, une sauce aïoli pour la relever, elle est cuisinée comme la paella avec crevettes, langoustines, poulet, seiches, poivrons, tomates dans grande poêle. (Il se peut d'ailleurs que le restaurateur vienne vous présenter celle-ci, puis retourne en cuisine et revienne avec les assiettes servies).

ARRÒS NEGRE Le plat star de la graine ronde, c'est le riz mer i monte (mer et montagne). Parfois noir teinté à l'encre de seiche dans le cas de l'arroz negro, il peut être doré par le safran. Il y a autant de recettes que de villages ou de familles ! Vous avez toutefois de grandes chances de retrouver le riz, avec poivrons, ail, persil, porc et poulet cuits dans un bouillon de poisson et mélangés avec crevettes ou autres crustacés, voire poissons. Selon les saisons artichauts, champignons ou haricots viennent agrémenter le plat.

Xiringuitos (bars de plage)

Les lieux de pur plaisir

Vous vous voyez les pieds dans le sable au bord de l'eau ? Direction les xiringuitos, ces petits bars de plage qui s'étendent sur tout Barcelone. Au menu : bocadillos (sandwichs), salades composées… Ce n'est pas le meilleur de la gastronomie locale mais certains se défendent honorablement. Si vous avez le temps, n'hésitez pas à pousser jusqu'à Castelldefels ou Gava, villes balnéaires à environ 30 minutes de train (accessibles avec un ticket de métro !). Vous y trouverez une foule beaucoup moins compacte et une eau beaucoup plus propre !

Vous rêvez plutôt d'un endroit idyllique et tranquille ? Grimpez sur la colline de Montjuic, attablez-vous à l'ombre des pins, laissez-vous hypnotiser par le ballet du lointain port de Barcelone. Les nuits d'été, l'endroit revêt un caractère magique avec ses lampions de couleur. Une fois par semaine, l'assiette traditionnelle poulet, saucisse, épi de maïs, salade laisse la place aux sardines sur le barbecue (Lacaseta.org).

Un des autres plaisirs de Barcelone consiste à prendre un verre, dîner voire danser en terrasse. La plupart des hôtels chics ont un rooftop avec parfois une piscine (certains en autorisent l'accès si l'on déjeune). Les terrasses les plus branchées ? Celle de l'Antic teatre, tendance électro, et celle d'El Jardi, la plus romantique. Et pour faire la fête le dimanche soir, la terrasse de l'hôtel W (dit Vela pour sa forme de voile). Bien qu'un peu (beaucoup !) bling-bling, c'est the place to be !

Fideua

Gambas

Empanadas

POISSONS ET FRUITS DE MER Avec la Méditerrannée si proche, les produits de la mer sont rois et les Catalans n'hésitent pas à se partager une assiette de calamars à la romaine ou à la plancha, d'anchois, de poulpe, de couteaux, de grosses crevettes et moules, ou de petits poissons frits (pas terrible pour les kilos mais arrosés de jus de citron, c'est un délice). À goûter aussi, la sarsuela, un succulent plat de poissons et fruits de mer cuit dans un plat en terre cuite et flambé, la bacallà a la llauna, des pavés de morue à la tomate et au piment doux ou le suquet de peix qui ressemble à notre bouillabaisse. Faites un tour (du lundi au samedi) aux marchés de la Boqueria, de Santa Catarina, ou de los Ninots et dégustez ces merveilles de fraîcheur aux bars installés au milieu des étals.

VIANDES ET CHARCUTERIES Cuisinée en ragoût, en sauce ou à la braise, la viande n'est pas oubliée. Les Catalans mangent beaucoup plus de veau que de bœuf et l'agneau et le chevreau sont très réputés. Vous pourriez avoir du mal à reconnaître certaines coupes, souvent importées d'Amérique latine. Quant à la viande de porc, c'est bien évidemment la star. Goûtez l'escudella i carn d'olla, un pot-au-feu avec saucisses et échine ou les peus de porc estofat, des pieds de porc cuits à l'étouffée. La charcuterie catalane n'usurpe pas sa réputation. Jambon bellota, serrano… il existe des dizaines de boutifares (botifarra) crues ou cuites. Certaines sont même parfumées à la truffe ! Les chorizos sont moins pimentés que dans le reste de l'Espagne. Les saucisses sèches de porc, avec ou sans épices (fuet, llonganissa, par exemple), fondent dans la bouche. Tout comme la cecina, élaborée à base de viande de bœuf.

SAUCES Elles font partie intégrante de la gastronomie catalane. Parmi les plus connues : la sauce romesco, d'un joli rouge orangé, est à base de tomate, poivron rouge séché, amande et ail, l'aioli, le sofregit, est une sauce chaude mijotée de tomates et d'oignons caramélisés doucement. Quant à la salsa brava, c'est un peu comme le sofregit avec une dose de piment. La picade, elle, est une sorte de pâte faite d'ingrédients broyés au mortier et que l'on intègre ensuite au plat.

PATATAS BRAVAS

POUR 6 personnes
PRÉPARATION 20 minutes
CUISSON 30 minutes

- 600 g de pommes de terre à chair ferme
- 4 tomates mûres
- 1 oignon
- 1 c. à soupe de concentré de tomate
- 25 cl de vin blanc
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- ½ c. à café de piment d'Espelette
- 1 pincée de sucre
- Sel et poivre

1 Épluchez les pommes de terre et coupez-les en dés. Essuyez-les. Dans une cocotte, faites bouillir de l'eau salée et ébouillantez les tomates 30 secondes. Pelez-les et épépinez-les. Coupez-les en dés. **2** Épluchez et émincez l'oignon. Dans une cocotte, faites chauffer l'huile d'olive, mettez à dorer l'oignon, puis ajoutez les pommes de terre, les tomates, la cuillerée à soupe de concentré de tomate, le sucre, le piment d'Espelette, salez, poivrez et mélangez. **3** Versez 25 cl de vin blanc dans la préparation et laissez-la absorber le jus. Présentez le plat avec la sauce tomate. Servez chaud.

FIDEUA (PAELLA CATALANE)

POUR 4 personnes
PRÉPARATION 30 minutes
CUISSON 50 minutes

- 600 g de lotte
- 20 crevettes
- 1 oignon
- 1 poivron jaune
- 1 citron
- 2 gousses d'ail
- 8 brins de ciboulette
- 300 g de pâtes type grosses coquillettes
- 1 sachet de court-bouillon pour poisson
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à café de paprika
- 1 pincée de safran
- Quelques pincées d'épices à paella
- Sel et poivre

1 Laissez 4 crevettes entières, décortiquez les autres et réservez les têtes. Versez dans une casserole 1 l d'eau avec le court-bouillon de poisson, ajoutez les têtes de crevettes et portez à ébullition. Laissez frémir 10 minutes puis filtrez. **2** Pendant ce temps, épluchez et émincez l'oignon. Épluchez, dégermez et émincez l'ail. Lavez, séchez, ouvrez le poivron, retirez les graines et les parties blanches, détaillez-le en dés. Coupez la lotte en morceaux. **3** Versez l'huile dans un plat à paella et faites revenir 5 minutes l'oignon, les dés de poivron et l'ail, sans les laisser colorer. Ajoutez les pâtes, la lotte, les crevettes, saupoudrez de paprika, des épices à paella et du safran. Arrosez de la moitié du bouillon, salez et poivrez. **4** Faites cuire jusqu'à évaporation du bouillon. Rajoutez-en en cours de cuisson si nécessaire. Servez la fideua directement dans le plat, parsemée de ciboulette ciselée et accompagnée de quartiers de citron.

CRÈME CATALANE

POUR 4 personnes
PRÉPARATION 20 minutes
CUISSON 15 minutes
RÉFRIGÉRATION 3 heures

- ½ citron non traité
- 4 jaunes d'œufs
- 25 cl de crème liquide
- 10 cl de lait
- 50 g de sucre en poudre
- 10 g de Maïzena
- 1 gousse de vanille
- 4 c. à café de cassonade
- 3 cm de bâton de cannelle

1 Râpez le zeste du citron très finement. Dans une casserole, portez la crème à frémissement avec le lait, la gousse de vanille fendue en deux, la cannelle et le zeste du citron. Couvrez et laissez infuser. Passez la crème au filtre à café. **2** Battez les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à blanchissement. Incorporez la Maïzena. Ajoutez peu à peu le mélange lait-crème. Faites épaissir pendant 5 minutes à feu doux sans cesser de remuer. Répartissez aussitôt la crème dans des ramequins individuels en terre (ou en céramique). Laissez refroidir et mettez 3 heures au frais. **3** Pour servir, préchauffez le gril du four au maximum. Saupoudrez les crèmes de cassonade puis laissez-les légèrement caraméliser, porte ouverte. Dégustez tiède.

Page concoctée par le service publicité de Marmiton

Tout beau, tout chaud

LES EXTRA TENDRES LE GAULOIS, PLUS TENDRES ET PLUS SAVOUREUX !

Le Gaulois garantit un filet de poulet et une escalope de dinde toujours extra tendre. Une viande savoureuse et fondante, prête en quelques minutes, idéale pour des recettes variées au quotidien. Le Gaulois, la garantie d'une volaille 100 % Française, née, élevée et préparée en France.

Produit reconnu Saveur de l'année 2016 !

Prix : 14,50 €/kg, Legaulois.fr

LE VACHERIN FRIBOURGEOIS AOP, UN FROMAGE TENDRE QUI NE MANQUE PAS DE CARACTÈRE

Les amateurs vont se réjouir de son goût aromatique, fruité et très long en bouche, gage d'une dégustation tout en finesse, qui réveillera à coup sûr vos papilles. Sa texture moelleuse et fondante est un véritable hymne à la gourmandise. Ce fromage offre une onctuosité sans égal et un goût légèrement acidulé. Un plaisir onctueux qui ne vous laissera pas indifférent.

Fromagesdesuisse.fr

VITA STYLE CITRO BOSCH, AUSSI PRATIQUE QU'ESTHÉTIQUE !

Ce presse-agrumes est le partenaire idéal des amateurs de jus de fruits frais pressés ! Sa carafe intégrée, d'une capacité d'1 litre, peut être posée directement sur la table et trouvera facilement sa place dans le réfrigérateur.

Prix : 109,99 € + 0,50 € d'écoparticipation, Bosch-home.fr

COOK EXPERT CHROME, LE ROBOT MULTIFONCTION QU'IL VOUS FAUT

Laissez-vous guider par ce robot cuiseur et ses 12 programmes automatiques pour votre cuisine du quotidien comme pour les mets les plus élaborés. Dans sa cuve en métal de 3,5 litres, vous pourrez réaliser de très nombreux plats mais aussi enchaîner les préparations grâce à ses 3 cuves transparentes.
En bonus : 300 recettes spécialement adaptées au robot sont à votre disposition !

Prix : 1 200 €, Magimix.fr

index des recettes

ENTRÉES

Sandwich-cake au saumon 4
Asperges et pissenlits au parmesan 28
Salade d'avocats, épinards et artichauts 28
Croquettes de mozzarella aux jeunes pousses 28
Couscous aux fèves et pousses de betterave 29
Pizza verte pistache roquette 29
Salade de lentilles à la courge grillée 57
Labne 70
Börek turcs 70
Boulettes de fromage (Liban) 70
Tzatziki de concombre 71
Houmous 71
Caviar d'aubergine 71
Arayess 76
Feuilles de vigne farcies 76
Fattouche 76
Falafels au four 77
Chaussons aux épinards 77
Purée de lentilles 77
Chinklich (Liban) 84
Chenklish (recette libanaise) 84
Roulé de saumon aux asperges 86
Verrines aux asperges 87
Asperges au jambon 88
Mousse d'asperge 90
Asperges à la feta 91
Asperges poêlées 92
Salade de fèves aux lardons 97
Haricots verts au curcuma 99

PLATS

Cabillaud aux pommes de terre et à l'ail des ours 29
Soupe thaïe au poisson 46
Ragoût végétarien de pois chiches 57
Mezze au foie 82
Taboulé libanais 82
Chich taouk 82
Pitas 82
Kibbe naye (Liban) 84
Kebbe libanais 84
Ragoût d'asperge 87
Asperges à la crème d'asperge gratinée 88
Pâtes aux asperges et aux crevettes 91
Fusillis aux fèves nouvelles 98
Fèves à la sarriette et aux petits oignons 99
Petits pois au chorizo 100
Risotto aux légumes verts 100
Petits pois à l'ancienne 102
Haricots verts à la carbonara 103
Purée de haricots verts frais 103
Curry de cabillaud aux petits pois 104
Rôti de veau au miel 115
Blanquette au lait de coco 115
Veau à la mangue 116
Grenadins de veau aux pistaches 116
Côte de veau sauce roquefort 117
Involtinis à la crème 118
Bouchée de ris de veau aux morilles 118
Osso-buco à la milanaise 121
Émincé de veau à la zurichoise 121
Paupiette de veau aux olives 122

DESSERTS

Sorbet facile à la cerise 33
Gratin aux cerises 34
Compotée de cerise sur mousse au mascarpone 35
Confiture à la cerise 35
Clafoutis d'été aux cerises noires 36
Cerises à l'eau-de-vie 37
Flan aux cerises sur pâte feuilletée 37
Bouchées aux cerises 38
Tiramisu cerises et spéculoos 38
Cheese-cake coco 46
Mousse au chocolat sans œuf 57
Parfait glacé aux fraises 125
Glace aux M & M's 125
Bombe glacée au chocolat 126
Kouglof glacé 126
Vacherin glacé vanille spéculoos 128
Mousse glacée aux framboises 129
Cookie glacé façon macaron 130
Tiramisu glacé 130
Nougat glacé, coulis aux framboises 132

CARNET D'ADRESSES

PAGE 12 NEWS À DÉVORER
- **Health Inside :** 30 rue Charlot, Paris III^e^
- **Jardins du Marais,** 74 rue Amelot, Paris XI^e^
- **La Belle Vie :** Labellevie.com
- **Les Contrebandiers :** 20, avenue Victor Hugo 64200 Biarritz, 12, rue Gachet 64000 Pau, 2 rue des Fossés 42000 Saint-Étienne
- **Lyo Powders :** Lyophilise.fr

PAGE 16 NEWS INSOLITES
- **Kit cocktail :** Uncommongoods.com
- **La Patate anonyme :** Pateateanonyme.fr
- **Laiterie Les Fayes :** Laiterielesfayes.com
- **Mozza :** Cheesemaking.com
- **Nikita :** Behance.net/nikitos

PAGE 49 – AU SECOURS ! MON FRIGO EST HS
- **Design55,** Design55online.co.uk
- **Annable James,** Annabeljames.co.iuk
- **IdéeCadeau,** Ideecadeau.fr

PAGE 62 ÇA VA TAILLER !
- **BBQueggies :** Ideecadeau.fr
- **Cucumbo :** Pa-design.com
- **Éplucheur Karoto :** Cadeauxfolies.fr
- **Kikkerland :** Deco-et-saveurs.com
- **Planche à découper :** Cadeauxfolies.fr
- **Salad'Party :** Yokodesign.fr

PAGE 134-135 – RETOUR DES PLAISIRS GIVRÉS !
- **Glop Studio :** 0142 81 24 89 ou Glopstudio.fr
- **Joseph Joseph :** 0170 37 16 84 ou Josephjoseph.com
- **Lagrange :** 04 78 86 40 40 ou Lagrange.fr
- **Luminarc :** Luminarc.fr
- **Mauviel :** Mauviel.com
- **Woouf** en vente chez le BHV Marais
- **Zoé Confetti :** Zoeconfetti.fr
- **Zoku :** Karis.fr

Crédits photos

Couverture : Syl d AB/Sucré Salé. P4 : Syl d AB/Sucré Salé. P12 : Serge Ramelli, DR. P14 : DR/Le Lait des Limousins, Pinterest/Behance, Pinterest/weheartit, Pinterest/cook-innov.fr, DR. P16 : fotografiche.eu/Fotolia. P18 : Emmanuelle Bézières. P22-23 : Raduaner/Sucré Salé. P24-25 : contrastwerkstatt/Fotolia, AzmanJaka/Koshmar1982/iStockphoto, Ariel Skelley-Blend Images/Photononstop, Chivoret/Sucré Salé. P26-27 : annaileish/vaivirga/Lili/Katarinagondova//Fotolia, oilchai/lambada/iStockphoto. P28-29 : Fénot/Thys/Cultura Creative/Paquin/Sucré Salé. P30 : alain wacquier/Fotolia. P33 : Kati Molin/Fotolia. P34-35 : cook_inspire/dolphy_tv/Fotolia, StockFood/Castilho Rua. P36-37 : Chivoret/Roche/Sucré Salé, azurita/Fotolia. P38 : Manina Hatzimichali, zoryanchik/Fotolia. P42 : Albert Fedchenko/iStockphoto. P44 : Jiri Hera/Fotolia. P46 : Thys/Syl d AB/Sucré Salé. P48-49 : nuvolanevicata/iStockphoto. P52 : Illustrations Ziga Rajic. P54 : SYNALAF/Poulet Label Rouge. P56-57 : warrengoldswain/iStockphoto, Thys/Syl d AB/Sucré Salé. P58 : Pidjoe/iStockphoto. P60 : Photos Michel Langot/Editions La Martinière. P66-67 : StockFood/Lutterbeck Barbara, Fondacci-Markezana/Sucré Salé, Guedes/Saveurs/Sunray Photo. P68-69 : Cultura Creative/Sucré Salé, zakiroff/zoryanchik/Fotolia. P72-73 : Manina Hatzimichali, zoryanchik/Fotolia. P74-75 : StockFood/Zoueu Tanya, Kitty/Fotolia, Manina Hatzimichali. P78-79 : Amiard/Fénot/Studio/Sucré Salé. P80-81 : zoryanchik/Fotolia, Manina Hatzimichali, Nurra/Sucré Salé. P86-87 : Viel/Balme/Sucré Salé, Manina Hatzimichali. P88-89 : Sudres/Sucré Salé, StockFood/Sucré Salé. P90-91 : Swalens/Sirois/Riou/Sucré Salé. P92 : StockFood/Gräfe & Unzer Verlag/Schard Wolfgang. P94-95 : Marie Taillefer, DR. P97 : Guedes/Sucré Salé. P98-99 : StockFood/Jalag/Westermann Jan-Peter, Marmiton, Manina Hatzimichali. P100-101 : Marmiton, Asset/Sucré Salé. P102-103 : Dearnley Ben/Bauer Syndication/Orédia, Manina Hatzimichali, Comugnero Silvana/Fotolia. P104 : Roulier-Turiot/Sucré Salé. P107 : Pierre Olivier/M6, Ronan Lechat/FTV, DR. P108-109 : Virgile Guinard, Pierre Olivier/M6, DR, Ronan Lechat/FTV. P110-111 : DR, Delphine Michalak. P113 : Illustrations Ziga Rajic. P114-115 : Czerw/Saveurs/Sunray Photo, Manina Hatzimichali. P116-117 : Manina Hatzimichali. P118-119 : Manina Hatzimichali, Bruno Marielle-Vanessa Gault/Prismapix. P120-122 : Thomas Durio, Manina Hatzimichali. P124-125 : Carnet/Sucré Salé, Manina Hatzimichali. P126-127 : Viel/Sucré Salé, StockFood/Grafe & Unzer Verlag/Daan Matthis. P128-129 : Manina Hatzimichali, Bono/Sucré Salé. P130 : Manina Hatzimichali. P132 : Viel/Sucré Salé. P136-137 : phant/aurelycortes/AbbieImages/ferrantraite/VitallyEdush/Kcconsulting/iStockphoto, DR, Nejron Photo/Fotolia, Elan Fleisher/Look/Photononstop. P138-139 : TTstudio/martiapunts/Fotolia, Gelia/Anna Bryukhanova/Thomas Saupe/stockwerk/Azurita/Lauren627/iStockphoto. P140-141 : slowcentury/Tempura/tekinturkdogan/Sophie_Vuibert_Bulle/aetb/Roberto A Sanchez/iStockphoto, DR/Gastrobar. P142 : Food & Drnk/Lawton/Sucré Salé, qanatstudio/Fotolia. P146 : Illustrations Ziga Rajic. Mieux manger : Milan_Jovic/Bliznetsav/Konstantin Yolshin/iStockphoto, Illustrations Ziga Rajic, DR.

Le mot de la FAIM

Encore une petite faim ? Que vous êtes gourmands !
En vrai, nous aussi avons toujours une petite faim… Chez Marmiton, c'est plus qu'une qualité, c'est une nécessité.
Bref, vous nous comprenez et on adore ça.
Du coup, on va vous révéler en exclu mondiale (rien que ça), ce que vous allez pouvoir manger dans le prochain numéro.

Attention, c'est comme au Pictionary, il suffit de deviner ce qui est dessiné !

On passe à table le 5 juillet, date de la sortie en kiosques, et on vous attend nombreux !

COMITÉ ÉDITORIAL MARMITON
Christophe Duhamel, Claire Debruille, Stéphanie Hauville, Magalie Collin, Dany Duran, assistée de Didier Lalbenque

RÉALISATION
COM'Presse
6 rue Tarnac, 47220 Astaffort
Tél. 05 53 48 17 60.
Direction artistique : Ziga Rajic
Chef de studio : Alain Adone
Secrétaire général de la rédaction : Laurent Dibos
Secrétariat de rédaction : Nicolas Chrétien, Jean Debergue, Marion Pires

Rédactrice en chef photo : Caroline Quinart
Service photo : Carole Hiro, Mathilde Loncle

ÉDITION
Stéphanie Hauville

ABONNEMENTS
Laura Dosen

IMPRESSION :
Maury Imprimeurs, zone industrielle RN 152 45300 Manchecourt
Photogravure : COM'Presse

PUBLICITÉ
Groupe Aufeminin.com
Tél. 01 53 57 79 00
Présidente directrice générale : Marie-Laure Sauty de Chalon
Directrice générale de la régie : Agnès Alazard-Rool
Directrice commerciale : Caroline Sionneau-Guyard
Directrice de clientèle : Claire Garnier-Weill
01 53 57 15 03

SERVICE ABONNEMENT ET ANCIENS NUMÉROS :
Marmiton, 56 rue du Rocher 75008 Paris
Tél. 01 44 70 00 07
abonnement-magazine@marmiton.org

DISTRIBUTION : Presstalis
Vente au numéro : DESTINATION MÉDIA
01 56 82 12 07 (numéro réservé aux diffuseurs et dépositaires de presse)

Marmiton magazine est édité par MARMITON SAS
8 rue Saint-Fiacre
75002 PARIS

DIRECTEUR DE LA PUBLICATION
Christophe Duhamel
ISSN : 2114 – 110 X
CPPAP : 0217K91573
Dépôt légal : à parution

Tarif abonnement : 1 an = 22 euros

La couverture de ce magazine est imprimée sur un papier 100 % recyclé.
IMPRIMÉ EN FRANCE

OJD PRESSE PAYANTE Diffusion Certifiée 2014 www.ojd.com

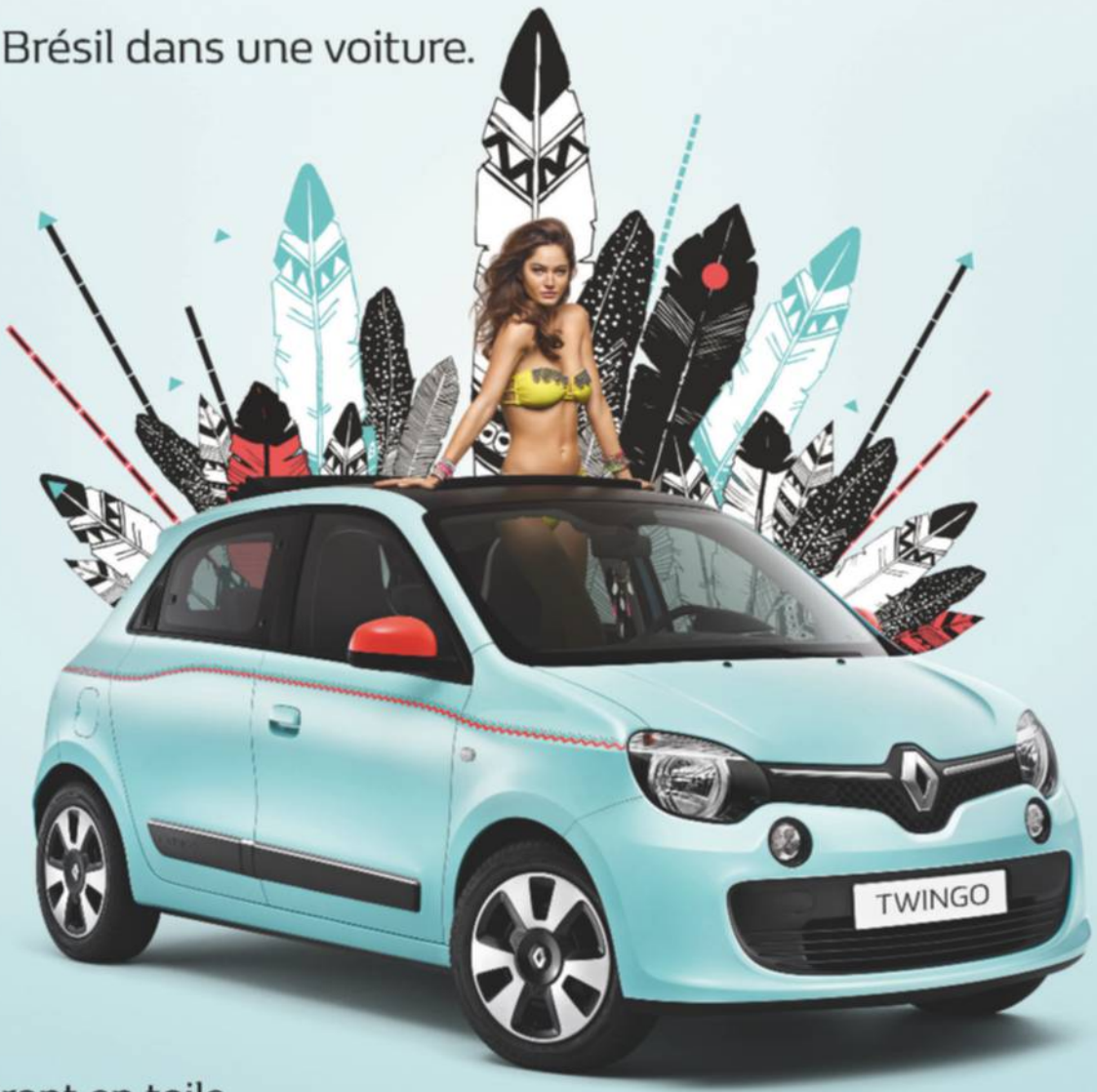
PEFC 10-31-1282
Certifié PEFC
Ce produit est issu de forêts gérées durablement et de sources contrôlées.
pefc-france.org

RENAULT
La vie, avec passion

Renault Twingo

Série Limitée HIPANEMA

Tout le Brésil dans une voiture.



Toit ouvrant en toile.
Personnalisation extérieure et intérieure Hipanema.

Crédit photo : Yannick Brossard.

Consommations mixtes min/max (l/100 km) : 4,2/5. Émissions CO_2 min/max (g/km) : 95/112.
Consommations et émissions homologuées selon réglementation applicable.

Renault recommande elf

renault.fr

1664

UNE MARQUE. UNE EMPREINTE.

1664 est vendu dans les grandes métropoles : Paris, Montréal, Sydney.

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

À LA UNE
GLUTEN : FAUT-IL TRANCHER ?
☞ p.2 *Par Christophe Duhamel*

ZOOM SUR
AU TOP POUR LES EXAMENS
☞ p.4 *Par Anne-Sophie Douet*

POUR EN FINIR
AVEC LES RÉGIMES
☞ p.5 *Par Dr Laurence Plumey*

DÉCRYPTER
LES ALLÉGATIONS SANTÉ
☞ p.6 *Par Christophe Duhamel*

INTRODUCTION À...
LES CIRCUITS COURTS
☞ p.7 *Par Christophe Duhamel*

Nouveau

Marmiton
Mieux Manger
ET MAXIMISER LE PLAISIR !

Supplément gratuit de Marmiton Magazine N°29. Ne peut être vendu séparément.

☞ ÉDITO ☞ ÉDITO ☞ ÉDITO

NON AUX LEGUMES SANS GOÛT !

Nous sommes nombreux à avoir été traumatisés par les légumes de la cantine : épinards amers, haricots sans saveur... Et après on se demande pourquoi on ne mange pas assez de légumes ! Il est temps de dire NON.

NON aux variétés insipides

La plupart des variétés sont aujourd'hui des hybrides, qui favorisent la productivité et la résistance au transport, mais pas du tout le goût ni les nutriments.
Les circuits courts et le bio ne garantissent rien, mais sont souvent associés à des choix de variétés plus traditionnelles, bien meilleures au goût.
Ne vous faites pas avoir par certaines variétés spectaculaires, notamment les « fausses » tomates cœur de bœuf en forme de pyramides cannelées, totalement insipides.

NON au hors-saison

Les tomates achetées en hiver, par exemple, viennent de cultures hydroponiques et ont le goût du substrat neutre et inerte dans lequel elles poussent. Achetez des légumes de pleine terre, uniquement lorsque c'est la saison. Et en dehors, préférez les surgelés ou les conserves.

NON aux mauvaises cuissons

Le drame des légumes est souvent la trop grande température. La cuisson la plus saine est la cuisson vapeur car elle ne dépasse pas 95 °C, préservant nutriments et vitamines. Une cuisson à la poêle peut être intéressante également si elle est rapide. Pour les cuissons à l'eau, vous pouvez ajouter des herbes, des épices ou un cube de bouillon pour donner plus de goût si nécessaire.

NON aux mauvaises conservations

Combien de fruits et légumes voient leurs saveurs annihilées par un séjour au frigo ! La plupart se conservent bien en dehors, dans un endroit sec.
Alors, faites un geste pour votre plaisir et votre santé en choisissant bien ce que vous achetez !

Christophe Duhamel,
cofondateur de Marmiton

Gluten or not gluten ?

Le point complet sur ce phénomène qui envahit les médias, nos cuisines et les linéaires des boutiques bio et des grandes surfaces.

➠ p. 3

CHARCUTERIE : EN MANGER OU PAS ?

En manger, bien sûr, mais à bon escient ! Saucissons, pâtés et rillettes contiennent entre 30 et 40 % de matières grasses ; certes c'est pour cela que c'est bon, mais il faut tout de même réaliser qu'une portion classique de 30 g (3 belles tranches de saucisson ou une petite tranche de pâté) vous apporte l'équivalent de 10 g de beurre ou d'une cuillerée à soupe d'huile ! De plus, la majorité de ces graisses sont des graisses saturées. Donc, un bon conseil : si vous commencez votre repas par une assiette de charcuterie, remplacez le fromage par un yaourt nature, évitez la sauce du plat principal et le gâteau en dessert (prenez plutôt un bon fruit). Sachez aussi que certaines charcuteries sont maigres ; c'est le cas du jambon blanc (6 % de MG), du jambon cru (11 % de MG) et du bacon maigre (3 % de MG, idéal avec des œufs brouillés pour le brunch du dimanche matin). Ceci dit, place au plaisir aussi, et quelques tranches de saucisson de qualité, peu salé et bien moelleux, sur du pain frais avec de bons cornichons, c'est délicieux !
Dr Laurence Plumey

COMITÉ D'EXPERTS

Nicolas Évrard médecin, rédacteur en chef du site Onmeda.fr

Laurence Plumey médecin nutritionniste, auteure du « Grand Livre de l'alimentation » (éd. Eyrolles)

Jacques Labescat médecin, phytothérapeute, auteur d'« En forme toute l'année grâce aux plantes » (éd. Ulmer)

On a tout dit sur le gluten : accusé des pires maux par les uns, effet de mode poussé par les fabricants de produits sans gluten pour d'autres… Chacun a son avis, souvent lapidaire. Or, comme toujours dès qu'on parle de nutrition, la réalité est un peu plus complexe.

Par **Christophe Duhamel**

Gluten : faut-il trancher ?

C'EST QUOI LE GLUTEN ?)

C'est un ensemble de protéines (principalement la gliadine et la gluténine) présentes dans certaines céréales (en grande quantité dans le blé, en quantités plus faibles dans l'orge, l'épeautre, le seigle et l'avoine). Ces protéines donnent à la farine des propriétés élastiques qui permettent à la pâte de lever lors de la fermentation et aux pains et autres gâteaux réalisés d'avoir du moelleux.

CE QU'ON REPROCHE AU GLUTEN…

Le gluten est incriminé dans trois problèmes de santé…

☞ **L'allergie au gluten** est une allergie alimentaire à une ou plusieurs protéines du gluten, qui se manifeste par une réaction rapide, sous forme de rougeurs, de boutons, voire d'œdème, avec un risque vital dans les pires cas.

☞ **L'intolérance au gluten** ou maladie cœliaque (prononcer « céliaque ») est une maladie qui, lorsqu'on ingère du gluten, produit des anticorps qui attaquent l'intestin en détruisant peu à peu les villosités intestinales (les petits plis dans la surface de l'intestin qui augmentent sa surface et facilitent l'absorption des nutriments lors de la digestion). Ainsi, certaines vitamines et autres nutriments nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme ne sont plus correctement absorbés.

Les symptômes ne s'accentuent que très progressivement (ce qui rend la maladie difficile à identifier) : douleurs abdominales, ballonnements, diarrhées, reflux, carences, eczéma, fatigue et tous les autres symptômes de malnutrition.

L'intolérance au gluten toucherait 1 % de la population française, mais selon l'Afdiag (1) (Association française des intolérants au gluten), seulement 10 à 20 % des cas seraient diagnostiqués en France.

☞ **La sensibilité au gluten**

La sensibilité au gluten non cœliaque (SGNC) entraîne des troubles digestifs dans un délai assez bref après la consommation d'aliments contenant du gluten. En revanche, les troubles disparaissent rapidement lorsqu'on diminue ou qu'on arrête leur consommation car, contrairement à ce qui se passe dans la maladie cœliaque, la membrane intestinale n'est pas endommagée.

La sensibilité au gluten toucherait plus de 6 % de la population française (plus selon certaines sources), mais comme cette sensibilité varie selon les personnes, ces chiffres sont difficiles à estimer et certains pensent que toute la population serait sensible au gluten, à des degrés différents (en général très faibles).

POURQUOI ON EN PARLE DE PLUS EN PLUS ?

Au Néolithique, la première variété de blé cultivée était l'engrain sauvage. Mais du fait de l'évolution de l'agriculture et des besoins alimentaires, de nouvelles variétés ont été créées au fil du temps, contenant de plus en plus de gluten, composant qui augmente l'élasticité des pâtes, ainsi que le côté croustillant des pains et galettes.

Il faut savoir que le blé dit « moderne », obtenu à la fin du XX[e] siècle, contient 42 chromosomes, contre seulement 14 pour le blé d'origine. Cela produirait des protéines que l'organisme ne sait pas digérer, augmentant au passage la perméabilité intestinale et laissant ainsi entrer des substances problématiques dans l'organisme.

Au-delà de la théorie, il y a énormément de débats sur les bienfaits d'une alimentation sans gluten, d'autant que les personnes supprimant le gluten suppriment au passage certains produits industriels transformés riches en sucres, graisses, additifs… Ce qui peut également jouer un rôle dans les améliorations ressenties.

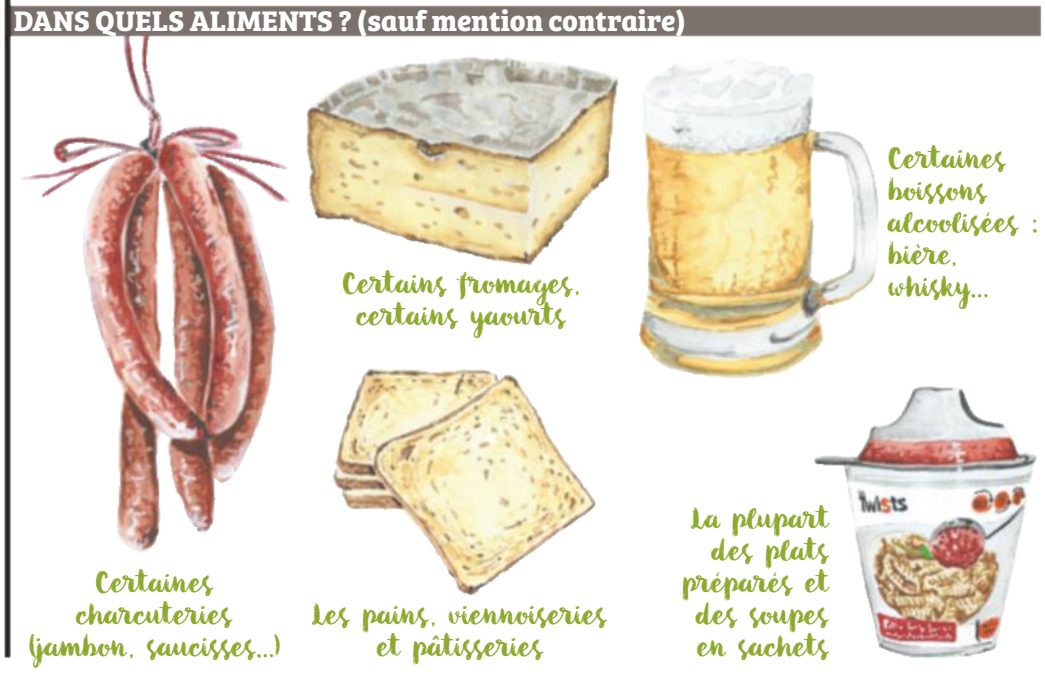
CONCRÈTEMENT, QUE FAIRE ?

Si les allergiques et malades cœliaques doivent impérativement éviter toute ingestion de gluten, pour les autres, c'est une question de ressenti personnel.

Si vous ressentez les symptômes décrits ici, parlez-en à votre médecin. Il pourra vous faire faire un test d'intolérance au gluten (2). Si ce test est négatif, soit vos symptômes

OÙ TROUVE-T-ON DU GLUTEN ?

DANS QUELS ALIMENTS ? (sauf mention contraire)



DANS QUELS INGRÉDIENTS ?

- Malt et extrait de malt
- Amidon (de blé, seigle, orge, épeautre ou avoine)
- Amidon modifié (si pas de précision)
- Protéines végétales (hydrolysées ou texturées)
- Matières amylacées
- Antiagglomérants
- Épaississants (présents dans beaucoup de produits allégés)
- Liant protéinique végétal
- Matières grasses allégées

sont liés à d'autres causes, soit vous pouvez avoir une sensibilité au gluten. Auquel cas, à vous de diminuer votre quantité d'aliments contenant du gluten jusqu'à ce que vos symptômes disparaissent.
Les substituts sont de plus en plus courants, mais ils sont souvent plus onéreux, soit parce que les matières premières sont plus rares, soit parce que les procédés industriels permettant de reproduire les propriétés du gluten sont complexes à mettre en œuvre. Après, il y a aussi la rareté : les produits sans gluten sont encore des produits « de niche », donc souvent plus chers. Autre point à garder en tête : certains produits sans gluten peuvent contenir des additifs… Contrôlez bien la composition. Tout comme pour les allégés, ça n'est pas parce qu'un produit est sans gluten que tous ses ingrédients sont forcément bons pour la santé !

(1) Afdiag.fr
(2) Les intolérances et allergies avérées et reconnues par un médecin permettent un remboursement par la sécurité sociale des produits sans gluten agréés à hauteur de 65 % (voire 100 % selon les mutuelles), jusqu'à 45,73 euros/mois pour les adultes et 33,54 euros pour les enfants (chiffres 2015).

FARINES SANS GLUTEN…

	PARFAITE POUR	ATTENTION À
Farine de maïs	Tous usages, mais parfaite en pâtisserie (goût neutre)	L'index glycémique (IG) élevé
Farine de riz	Tous usages, mais parfaite en pâtisserie (goût neutre)	L'index glycémique (IG) élevé
Farine de sarrasin (blé noir)	Les crêpes salées	Son goût très prononcé
Maïzena (fécule de maïs) **Fécule de pomme de terre**	Tous usages, mais parfaite en pâtisserie (goût neutre)	L'index glycémique (IG) élevé
Farine de châtaigne	Goût agréable, bien adapté aux gâteaux (moins aux autres pâtisseries)	Son goût : il faut aimer la châtaigne, ou mélanger à une farine plus neutre
Farine de coco	Goût agréable, qui marche bien en pâtisserie	Son goût : il faut aimer la noix de coco, ou mélanger à une farine plus neutre
Farine de millet	Tous usages	Son goût : il faut aimer, ou mélanger à une farine plus neutre
Farine de lupin	Tous usages	Rien de spécial
Farine de pois chiches	Goût agréable, tous usages. On fait la socca niçoise avec !	Son goût : il faut aimer, ou mélanger à une farine plus neutre

Attention : ces farines donnent des pâtes plus friables car sans gluten et donc beaucoup moins élastiques.
Pour compenser l'absence de gluten et obtenir des pâtes qui lèvent, ajouter de la gomme de guar, du psyllium ou de la gomme de xanthane.

PUBLI-COMMUNIQUÉ

PRIMÉAL

À la découverte DU QUINOA

La marque française référente du Bio végétal
au rayon épicerie sèche des magasins spécialisés bio depuis 1989.

Le quinoa Priméal, 27 ans d'aventure

Depuis 1989, Priméal vous accompagne au quotidien dans votre alimentation, pour vous proposer une cuisine bio ludique assaisonnée d'un petit grain de folie !
Chez Priméal, nous faisons de la Bio végétale un véritable engagement, notamment en exerçant un rôle de découvreur de céréales. En misant aujourd'hui sur le développement de différentes filières agricoles, nous valorisons des cultures peu connues ou menacées, des terroirs et les personnes qui y travaillent.

C'est dans cet état d'esprit, qu'il y a 27 ans, Didier Perréol, le créateur de la marque Priméal, découvrait le Quinoa, à près de 4 000m d'altitude, au cœur de l'Altiplano Bolivien. De la rencontre avec les paysans boliviens est née la volonté de valoriser leur savoir-faire et de faire connaitre cette graine sacrée à travers le monde. C'est ainsi que, Priméal propose la première gamme de Quinoa Bio en France.

POUR EN SAVOIR PLUS SUR NOS FILIÈRES
et
DÉCOUVRIR TOUS NOS PRODUITS
rdv sur
www.primeal.bio

Le quinoa c'est quoi ?

Cultivé en altitude, au sein de la cordillère des Andes, le quinoa baptisé « le riz des Incas » pousse au-dessus de la zone du Salar Uyuni sur l'Altiplano bolivien. Pour la civilisation Inca, le quinoa était le trésor de la Pachamama : la terre mère… Cette graine sacrée nourrit les populations andines depuis des siècles.

Assimilé à une céréale grâce à sa composition et son utilisation très similaire, le quinoa appartient pourtant à la famille des chénopodiacées (tout comme la blette, les épinards et la betterave).

Le quinoa sous toutes ses formes

En découvreur pionnier du Quinoa, Priméal a sélectionné les meilleures graines de Quinoa et vous propose toute une gamme de mélanges, uniques, savoureux et nutritionnellement équilibrés.

Le Quinoa Noir

Variété « sauvage » plus rare qui pousse naturellement dans les champs de Quinoa. C'est une graine authentique au goût et à la texture caractéristique.

Les mélanges Quinoa & légumineuses

Nos mix Quinoa légumineuses vous permettent de composer des plats complets, gourmands et colorés. L'équilibre en protéines végétales complémentaires en plus !

Priméal, la cuisine bio végétale !

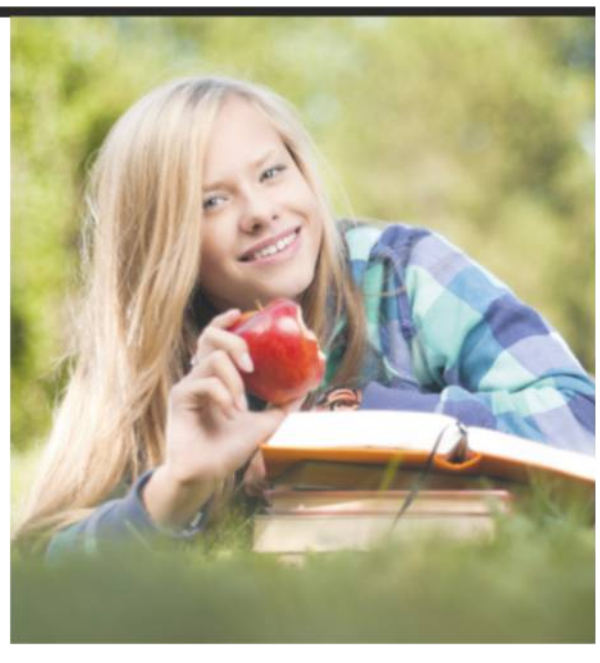
Produits disponibles exclusivement en magasins Bio spécialisés.

Retrouvez Priméal sur
www.primeal.bio - blog-primeal.fr

Examens : que manger pour être au top ?

Entre révisions et épreuves, les examens de fin d'année se préparent comme une course de fond. Une alimentation choisie est nécessaire pour lutter contre la fatigue et optimiser ses facultés.

Par **Anne-Sophie Douet**



Brevet des collèges, bac, examen universitaire ou concours d'entrée… Cette fin d'année scolaire s'annonce studieuse pour bon nombre de jeunes. En cette période cruciale, il est nécessaire de porter une attention particulière à la façon dont se nourrissent nos jeunes bûcheurs. Ce qui revient souvent à « restructurer leur alimentation », observe Angélique Houlbert, diététicienne nutritionniste, auteure de « La meilleure façon de manger » (éd. Thierry Souccard), « en commençant par les inviter à se réconcilier avec le petit déjeuner ».

Mais attention, précise la spécialiste, ce repas de début de journée, « essentiel quand on se prépare à un marathon de révisions puis d'épreuves, ne doit pas être avalé à la va-vite ni composé n'importe comment ». Au menu : une boisson chaude, du pain, de préférence à base de levain et à mie dense et colorée, type pain complet ou multicéréales, « un pain qui tient au corps ». Exit les céréales industrielles, « qui se digèrent très rapidement et perturbent la glycémie en raison de leur teneur élevée en sucre, avec un risque de grosse fringale en milieu de matinée ». Sur le pain, la diététicienne conseille d'étaler du beurre et d'éviter pâte à tartiner, miel et confiture, très sucrés. Le sucre sera apporté idéalement par un fruit, ou 3 ou 4 abricots secs, figues sèches ou une poignée de raisins secs. On ajoute une protéine (fromage blanc, yaourt nature) et quelques noix ou noisettes qui boostent la fabrication de dopamine, pour se sentir en pleine forme.

PENDANT LA PÉRIODE DES RÉVISIONS, les autres repas doivent faire la part belle aux féculents à index glycémique bas, tels que les pâtes al dente, le riz basmati, les lentilles, pois chiches, haricots rouges, le quinoa, le blé, excellents pour maintenir le cerveau au top de ses facultés. Par ailleurs, « on évite tout ce qui est mou (compotes, soupes, hamburgers du fast-food…) car ces aliments brouillent le message de satiété », indique Angélique Houlbert. En clair, comme on ne mâche que très peu, le cerveau ne reçoit pas le message « Je n'ai plus faim » et la fringale pointe très rapidement.

Pour la mémoire, très sollicitée, on dit oui aux poissons riches en oméga 3 (thon, maquereau, sardines…), même en boîte.

LA VEILLE D'UNE ÉPREUVE, « on mange peu pour ne pas perturber le sommeil, mais bien », résume la spécialiste : un plat de pâtes ou riz avec légumes et éventuellement une portion de viande ou de poisson. Pas de gras en excès qui donne trop de boulot à l'organisme ! En dessert : « du chocolat noir à 70 % pour sa teneur en magnésium aux vertus antistress ».

PENDANT L'ÉPREUVE, plutôt que les barres céréalières bourrées de sucre et molles, on pioche dans un sachet où l'on a mis cranberries, noix, noix de cajou, amandes (non salées)… pour faire le plein d'énergie et de magnésium. Et on s'hydrate, avec de l'eau minérale (riche en magnésium telle que Rosana ou Contrex) ou du thé ou de la tisane, pour ne pas voir ses fonctions cérébrales diminuer.

PUBLI-COMMUNIQUÉ

PRIMÉAL

La filière QUINOA, UN ENGAGEMENT FORT

Une graine sélectionnée avec soin

Priméal a selectionné la variété « Quinoa Real » . Cette variété traditionnelle, uniquement cultivée en Bolivie, est réputée pour sa saveur douce et son gros grain d'un joli beige clair. Nutritionnellement riche, le quinoa contient des protéines de qualité, des fibres, des minéraux (magnésium, fer…)… et des antioxydants en quantité. Naturellement sans gluten et pauvre en lipides, il est digeste. Fait rare, il contient l'intégralité des acides aminés essentiels nécessaires à la synthèse des protéines par l'organisme.

Cette super graine convient à tous et particulièrement aux végétariens, végétaliens, nourissons, adolescents, sportifs, femmes enceintes, femmes allaitantes…

ANALYSE NUTRITIONNELLE POUR 100 G :

Energie	379 Kcal / 1604 kJ	**Fibres**	6,3 g
Matières grasses dont acides gras saturés	5,1 g 0,6 g	**Protéines**	12 g
		Sel	0,1 g
Glucides dont sucres	67,5 g 4,3 g	**Magnésium**	189 MG (50% des AQR [1])

[1] *Apport quotidien de référence*

Une qualité premium, fruit de notre filière intégrée

Priméal a mis en place une filière intégrée qui permet de délivrer la meilleure qualité de graine de Quinoa.

Au travers de son unité de production d'Oruo, implantée à proximité des producteurs locaux, Priméal perpétue des techniques ancestrales et respecte le cahier des charges de l'agriculture biologique. Les plants de Quinoa sont coupés, séchés puis battus sur place. La précieuse récolte est alors stockée, triée et lavée. Le lavage des grains permet de les débarrasser de la saponine (une enveloppe protectrice naturelle) qui leur confère un goût amer. Avant d'être expédié en France pour y être assemblé et conditionné, chaque sac de quinoa est identifié avec le nom de son producteur et la parcelle dont il est issu.

Depuis la mise en culture en Bolivie, jusqu'à votre assiette, le quinoa Priméal est rigoureusement tracé et contrôlé à chaque étape.

Grâce à cette filière intégrée, Priméal vous garantit donc un quinoa de qualité premium. Il ne vous reste plus qu'à profiter de sa saveur douce et de ses qualités nutritionnelles !

Priméal, la cuisine bio végétale !

Produits disponibles exclusivement en magasins Bio spécialisés.

Retrouvez Priméal sur www.primeal.bio - blog-primeal.fr

IDÉES REÇUES
par Nicolas Évrard

L'AÏL PURIFIE LE SANG

NON Cette contre-vérité est le résultat de nombreux amalgames concernant les effets nutritionnels de l'ail. Car, si l'ail n'a pas de propriétés « purificatrices » pour le sang, on lui reconnaît cependant certaines vertus sur le système cardio-vasculaire. L'ail fait partie des aliments conseillés pour prévenir les maladies cardiaques et vasculaires (Cf le régime méditerranéen). Pour autant, n'espérez pas qu'à lui seul, il abaisse de façon significative un excès de LDL-cholestérol. Et même si des études auraient montré que l'ail peut aussi diminuer l'agrégation des plaquettes, ne troquez pas votre médicament antiagrégant plaquettaire (comme l'aspirine) par l'absorption journalière de gousses d'ail. Votre médecin ne vous le conseillera jamais, et votre entourage vous le reprochera.

LA VITAMINE C EMPÊCHE DE DORMIR

NON Voilà une fameuse et ancienne idée reçue. Non, absorber de la vitamine C en fin de journée n'empêche pas de trouver le sommeil. Cette idée reçue qui a la vie dure trouve son origine via des arguments marketing qui ont toujours tenu à « vendre » l'idée que cette vitamine est idéale pour combattre la fatigue, et pour nous « booster »… à tel point qu'elle troublerait le sommeil. Et de façon très étonnante, on lit encore dans des documents récents de l'Agence du médicament : « En raison d'un effet légèrement stimulant, il est souhaitable de ne pas prendre la vitamine C en fin de journée ». Aucune étude scientifique pertinente ne le démontre.

Les régimes : pourquoi ils ne marchent pas !

Stop aux régimes yoyo qui vous affament, vous carencent et vous imposent leurs lois alimentaires ! Cela ne marche pas. Dans 80 % des cas, après l'extase des premiers jours, ils laissent place aux frustrations, aux compulsions, à la reprise des kilos perdus et même plus ! Comment faire ? Voici mes conseils, inspirés de 20 années de pratique professionnelle !

Par **Dr Laurence PLUMEY,**

Eh oui, les régimes mal faits et imposés font grossir. Pourquoi ? Parce qu'ils modifient en profondeur les métabolismes et poussent le corps à développer chroniquement une politique d'économie. En somme, à force de vous priver, vous baissez vos dépenses caloriques de base et vous stockez plus facilement. Peuvent s'ajouter à cela les kilos excessifs liés aux grossesses successives, la thyroïde qui fonctionne moins bien, la ménopause, la prise de certains médicaments, des turbulences émotionnelles qui déstabilisent le comportement alimentaire, une (trop) grande sédentarité… et voilà les kilos qui s'accumulent !
La pire des solutions serait de se jeter tête baissée sur le premier régime qui vous promet de vous faire maigrir vite et bien, en ne mangeant… quasiment rien ! Vous ne feriez qu'aggraver votre cas. Il faut en réalité suivre un processus psychologique qui vous mènera au succès :

1 COMPRENDRE LES RAISONS DE SA PRISE DE POIDS En effet, à chaque problème, sa solution. C'est ce qu'on appelle le sur-mesure. Dans certaines situations, la restriction calorique peut en effet être dangereuse et contre-productive. C'est le cas, par exemple, de la prise de poids sous antidépresseurs, lors du sevrage tabagique, chez les personnes de plus de 65 ans, chez les personnes qui travaillent en horaires décalés. Il y a toujours des solutions, mais il faut les adapter au contexte ! C'est pourquoi le même régime pour tous est une ineptie !

2 ACTIVER SON DÉCLIC DE MOTIVATION Il ne faut pas se leurrer : changer son comportement alimentaire et de vie nécessite forcément quelques efforts et une belle opiniâtreté. Pour cela, il faut un solide déclic, profond et sincère – celui qui vous transporte vers la réussite de vos objectifs. En somme, il faut bien réfléchir aux raisons que l'on a de vouloir maigrir et s'en convaincre sincèrement. On ne se lance pas dans cette aventure sur un coup de tête.

3 IDENTIFIER VOS PLAISIRS ET APPRENDRE À BIEN CONNAÎTRE LES ALIMENTS. Pas question de se priver de tout ce qui est bon. Il est tout à fait possible de maigrir en mangeant des frites et du chocolat. Il suffit de bien savoir gérer vos calories pour équilibrer vos repas autour de quelques extras, sans pour autant dépasser les calories imparties. Il vous faut apprendre à bien connaître les aliments et ce qu'ils contiennent. Ne laissez plus les autres décider à votre place, mais faites vos choix à bon escient !

4 BOUGEZ ET DORMEZ. Si vous n'aimez pas le sport (c'est votre droit, et rien n'est perdu pour autant), trouvez des alternatives pour brûler tous les jours des calories. C'est la régularité qui compte ; par exemple marchez d'un pas tonique, montez les escaliers avec dynamisme, au travail levez-vous de votre siège au moins 5 minutes par heure. Quant au manque de sommeil, il fait grossir car il modifie les sécrétions hormonales et pousse à manger sucré.
Ainsi, en suivant ces conseils basés sur la connaissance de soi, le renforcement de ses objectifs, le plaisir de manger gourmand mais judicieusement, le bonheur de bouger selon ses envies et ses possibilités, il est possible de maigrir sans abîmer sa santé, son moral et son bonheur de vivre !

Dr Laurence Plumey, médecin nutritionniste, auteure de ***« Comment maigrir heureux quand on n'aime ni le sport ni les légumes »,*** éd. Eyrolles.

Vous et votre petit déj !

On dit souvent que le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée. Et vous, quelle importance lui accordez-vous ? Nous vous avons posé la question sur Marmiton.org

Le petit déj, en semaine, c'est…

Chaque matin pour **80 %**

51 % y consacrent du temps

Pris seul en général, même pour ceux qui n'habitent pas seuls

Il se compose principalement de : **tartines, fruits frais et céréales, accompagnés de café, thé ou jus de fruit.**

Le petit déj, le week-end, c'est…

Chaque matin pour **83 %**

68 % y consacrent du temps

Pris en famille en général

Il se compose principalement de : **tartines, viennoiseries et de fruits frais, accompagnés de café, thé ou jus de fruit.**

Ce qu'on aimerait changer…

Y consacrer plus de temps en semaine

Manger plus sain et plus varié, surtout le week-end

Enquête réalisée en janvier 2016 auprès de 4 758 internautes du site Marmiton.

Les étiquettes à la loupe
Les allégations santé

Les allégations santé sont les petits messages incitatifs inscrits sur les emballages des produits ou utilisés dans les publicités. Trois types d'indications sont autorisés dans l'Union européenne…

Par **Christophe Duhamel**

1 LES ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES

Elles indiquent qu'un aliment possède des propriétés nutritionnelles bénéfiques, du fait de sa composition (présence ou absence d'un ingrédient) ou des quantités de calories correspondantes.

EXEMPLES :

- **« Source de vitamines / de minéraux » :** la teneur en vitamines ou en minéraux pour 100 g de produit constitue au moins 15 % des apports journaliers.
- **« Riche en » quelque chose :** la teneur en ce quelque chose est au moins deux fois supérieure à la valeur minimale requise pour l'allégation « Source de ».
- **« Allégé en matières grasses » :** contient au minimum 30 % de matières grasses en moins qu'un produit « standard » du même type.
- **« Pauvre en matières grasses » :** ne contient pas plus de 3 g de matières grasses pour 100 g de produit (ou 1,5 g pour 100 ml).
- **« À teneur réduite en sel / sodium » :** contient au minimum 25 % de sel en moins qu'un produit « standard » du même type.
- **« Pauvre en sel / sodium » :** ne contient pas plus de 0,12 g de sodium pour 100 g de produit (ou 100 ml de produit) Attention : 1 g de sel = 0,4 g de sodium.
- **« Sans sel » :** ne contient quasiment pas de sel, soit moins de 0,005 g de sodium pour 100 g ou 100 ml.

2 LES ALLÉGATIONS DE SANTÉ

Elles indiquent un lien entre un aliment et la santé de la personne qui le mange. Depuis 2012, il n'y a plus que 222 allégations santé autorisées (contre près de 4 600 auparavant).

EXEMPLES :

- **« Le calcium participe à la construction osseuse »**
- **« Les protéines interviennent dans le développement musculaire ».**

3 LES ALLÉGATIONS LIÉES A LA RÉDUCTION DES RISQUES DE MALADIES

Elles indiquent que l'aliment aide à réduire le risque de certaines maladies.

EXEMPLES :

- **« Aide à réduire le cholestérol »,**
- **« Aide à réduire l'apparition des caries »…**

À QUOI FAIRE ATTENTION ?

Parfois les aliments bénéficiant d'allégations « riche en calcium » ou « pauvre en graisses » cachent un produit pas forcément sain, plein de sucre, d'additifs ou autres… C'est pourquoi, il faut lire la composition du produit, car les allégations ne le disent pas !

ALORS JE REGARDE QUOI SUR L'EMBALLAGE ?

Les teneurs en sucre et en graisse pour 100 g ou pour 100 ml. Cela permet de comparer les produits.

Le Top 10 des aliments riches en fibres

Les premières chaleurs arrivent, mais ce n'est pas une raison pour moins s'occuper de son ventre. Pour continuer à en prendre soin, on fait le plein de fibres alimentaires. Elles sont indispensables à la digestion, et nous aident, en plus, à retarder la sensation de faim. par Emma Clemens

QUELS SONT NOS BESOINS QUOTIDIENS EN FIBRES ?

26 g	**Pour les enfants de moins de 14 ans**
25 g	**Pour les adultes de 19 à 50 ans**
28 g	**Pour les femmes enceintes**

LES ALIMENTS LES PLUS RICHES EN FIBRES (EN G PAR 100 G)

CLASSEMENT DES TOP 3 PAR FAMILLE

Herbes et épices	
Cannelle	**43,5 g**
Coriande	**41,9 g**
Meloukhia	**40g**
Boissons chaudes	
Chicoré	**29,2 g**
Cacao non sucré	**28 ,7 g**
Café	**21,2 g**
Riz et autres graines	
Frik (blé dur immature concassé)	**19,3 g**
Riz sauvage	**5,9 g**
Riz rouge	**4,5 g**
Céréales transformées	
Céréales enrichies en vitamines et minéraux	**15 g**
Pétales de blé avec noix, noisettes et amandes	**8,54 g**
Muesli floconneux aux fruits secs	**8,35 g**
Graines oléagineuses et châtaignes	
Amandes de noix de coco	**14,4 g**
Amandes (avec peau)	**12,6 g**
Farine de châtaigne	**12,6 g**
Sauces salées et condiments	
Olive noire en saumure	**12,5 g**
Harissa	**5,1 g**
Biscuits et gâteaux apéritifs	
Biscuits à base de pomme de terre, type tuile	**11,5 g**
Pop corn non salé	**11,2 g**
Biscuit sec	**6,25g**
Fruits séchés	
Figue	**11,4 g**
Banane	**8 g**
Datte	**8 g**
Farines	
Farine de blé	**11 g**
Farine de seigle	**10,6 g**
Farine de sarrasin	**4,6g**
Légumes secs	
Pois cassé	**10,6 g**
Haricot rouge	**7,34 g**
Flageolet	**7,12 g**

D'AUTRES SOURCES À NE PAS NÉGLIGER

Quelques **pommes de terre** suffisent à couvrir un tiers des apports journaliers recommandés. Un peu de **laitue** accompagnée de **pruneaux** offre également un repas complet riche en fibres, bon et sain !

Circuits courts : un raccourci vers le bonheur ?

Depuis 1999, un « circuit court » est défini officiellement par le ministère de l'Alimentation, de l'Agriculture et de la Pêche comme un «mode de commercialisation des produits agricoles qui s'exerce soit par la vente directe du producteur au consommateur, soit par la vente indirecte, à condition qu'il n'y ait qu'un seul intermédiaire ».

Par **Christophe Duhamel**

L'INTÉRÊT POUR LE CONSOMMATEUR

En achetant ses produits frais avec peu ou pas d'intermédiaires, le consommateur s'assure de disposer de produits très frais, qui n'ont pas passé beaucoup de temps dans les transports. De plus, il sait d'où viennent les produits, peut se renseigner sur la manière dont travaille le producteur, les variétés utilisées. C'est l'occasion aussi de faire travailler un producteur de sa région et de lui assurer un revenu plus important qu'en passant par un circuit de distribution de type supermarché. Notons aussi l'impact écologique réduit par rapport à des produits ayant parcouru de grandes distances.

L'INTÉRÊT POUR LE PRODUCTEUR

En vendant avec peu ou pas d'intermédiaire, le producteur touche entre 80 et 100 % du prix de vente, ce qui est bien supérieur à ce qu'il touche en vendant aux autres circuits de distribution où de nombreux intermédiaires prennent leur part (certains producteurs peuvent toucher moins de 30 % du prix de vente final). De plus, il crée une relation de proximité avec les consommateurs.

LES PRINCIPAUX CIRCUITS COURTS EXISTANT

- La **vente en direct** chez le producteur, parfois sous forme de **cueillette,** agréable et pédagogique pour les enfants. Retrouvez les producteurs qui vendent en direct près de chez vous via MesCarottes.com
- Les **marchés** où les producteurs viennent vendre leurs produits (on reconnaît les producteurs au fait qu'ils ont souvent moins de produits que les autres).
- Vente via un **intermédiaire d'achat groupé** type La Ruche qui dit oui [1] : chaque semaine ou chaque quinzaine (selon les ruches), on fait son choix en ligne parmi des produits de saison, puis on récupère sa commande dans un créneau horaire donné, en rencontrant certains producteurs. Le réseau compte près de 700 ruches partout en France.
- Vente de paniers de saison via une **Amap** [2] : on paie un abonnement qui donne droit chaque semaine à un panier de saison (mais en général on ne peut pas choisir ses produits, même si certains producteurs sont plus arrangeants).
- Vente **par correspondance** via le site Internet du producteur ou via un site regroupant plusieurs producteurs, comme Paysans.fr

(1) Laruchequiditoui.fr
(2) Reseau-amap.org

PUBLI-COMMUNIQUÉ

PRIMÉAL

LE QUINOA, MODE D'EMPLOI

Vous découvrez le Quinoa et vous ne savez pas comment le cuisiner ? On vous rassure, du petit déjeuner jusqu'au diner, en passant par les goûters, les encas et les brunchs du dimanche, le Quinoa est rapide à cuire et facile à cuisiner. Il se décline aussi bien en recettes salées que sucrées.

La cuisson du quinoa

Comment déguster votre Quinoa ? :

Envie de simplicité ? Variez les couleurs avec le quinoa blanc, rouge ou noir. Servez-le nature avec un simple filet d'huile d'olive, et régalez-vous ! Vous pouvez tester aussi les mélanges avec le duo ou le trio de Quinoa Priméal qui associe les trois variétés...

Vous préférez un plat plus complet ? Optez simplement pour nos mélanges de quinoa et légumineuses.
Vous pourrez ainsi composer un plat équilibré, savoureux et coloré. De quoi varier les recettes sans effort !

Besoin d'idée recette ?

Priméal, vous propose
SA SALADE FRAÎCHEUR À LA GRENADE :

POUR 2 PERSONNES

120g de quinoa
1 tomate
1 grenade
10 feuilles de menthe fraîche
3 cas d'huile d'olive
3 cas de jus de citron
Sel de Guérande
Poivre du moulin

Préparation:

1/ Faire cuire le quinoa selon la recette de base.
2/ Couper la tomate en petits dés.
3/ Prélever les grains de la grenade.
4/ Ciseler les feuilles de menthe.
5/ Mélanger ensemble quinoa, dés de tomate, grains de la grenade, menthe ciselée, huile d'olive, jus de citron, sel et poivre.
6/ Réserver au frais.

Savourez !

Pour plus de gourmandise, vous pouvez remplacer les dés de tomate par des lamelles de pomme granny smith.

Plus d'idées recettes ? Rendez-vous tout de suite sur notre blog PRIMÉAL !

Priméal, la cuisine bio végétale !

Produits disponibles exclusivement en magasins Bio spécialisés.

Retrouvez Priméal sur
www.primeal.bio - blog-primeal.fr

PRIMÉAL

Quinoa, graine de passion

Il y a 27 ans, lorsque nous avons découvert **le quinoa en Bolivie**, au cœur de l'Altiplano, nous avons été les premiers à vouloir faire connaître ses multiples bienfaits à travers le monde. Nous avons appris à l'apprécier, à le sélectionner mais aussi à le respecter aux côtés de ceux qui le cultivent. Ainsi, de la récolte jusqu'à votre assiette, nous travaillons le quinoa avec passion pour partager avec vous ce qu'il a de meilleur. Notre savoir-faire nous permet de vous le proposer dans toute sa diversité et de vous offrir des mélanges associant quinoa et légumineuses pour des plats gourmands, colorés et nutritionnellement équilibrés. Le quinoa n'a pas fini de nous surprendre et nous continuons chaque jour à le réinventer.

Disponible exclusivement en magasins bio spécialisés

Vegan

Priméal, la cuisine bio végétale !

Découvrez nos recettes créatives sur notre blog

www.primeal.bio
blog.primeal.fr

Euro-Nat SAS – 07340 Peaugres

Crédits photos : Benoît Brun / Shutterstock